

CULTURĂ FIZICĂ

80-494

498/127

53.



1

1960

ȘI SPORT

CUPRINS

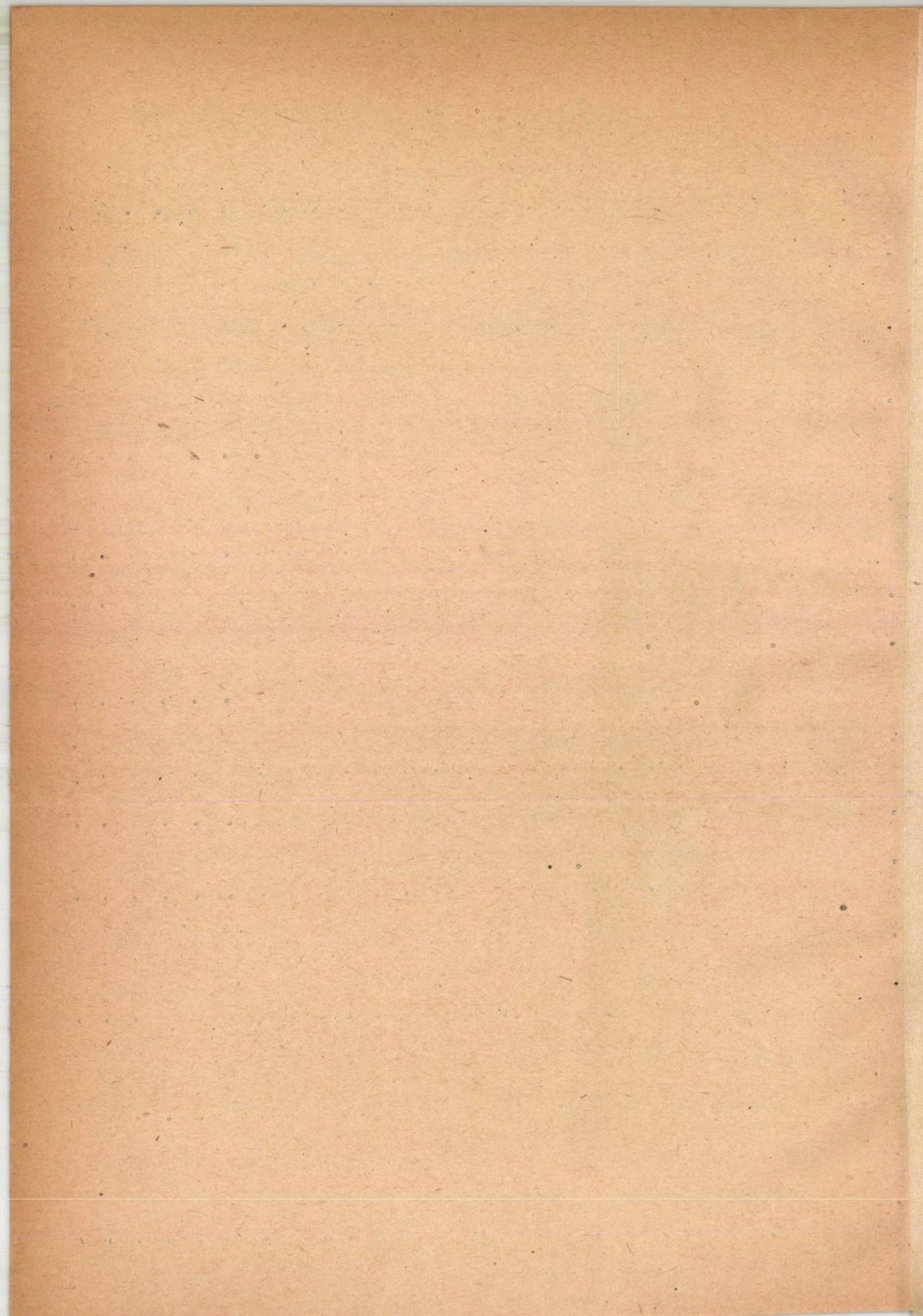
***: Semnele primăverii	1	A. MAISKI: Mecanismul impulsiei în alergare	37
O. BANAȚAN: Zece ani de la introducerea educației fizice în învățământul superior	3	A. NICULESCU: Despre pregătirea de iarnă a unor echipe de fotbal din categoria A	39
F. FRAZZEI: Tabăra de iarnă a școlii sportive de elevi — București	10	I. ROSENTHAL, F. STANOMIR, P. AMBRUȘ, E. DODA, I. CHEN-DREANU, V. BOGA, G. RIPKA: Specializarea timpurie în box	43
G. HARALAMBIE: Observații asupra modificărilor echilibrului acidobazic în efort. Dinamica pH-ului salivar în timpul efectuării unui efort-tip	13	V. ROȘALA: Lectura, factor important în pregătirea sportivilor	50
I. DRĂGAN: Cercetări privind comportarea copiilor între 5—13 ani la proba ortostatică și Martinet în urma antrenamentului fizic (ciclul de învățare a înotului)	17	CHEN YEN: Tenisul de masă, un sport favorit în China populară	54
E. CHERTES: Educația fizică în parcurile de cultură și odihnă	23	TEH KAO: Înotul, un sport în creștere în China populară	56
I. SABĂU, C. BUCUR, T. PEROVICI: Din experiența U.C.F.S. oraș Timișoara, cu privire la organizarea gimnasticii în producție în întreprinderile din localitate	28	M. GEORGESCU: Din viața lui Fausto Coppi (Aspecte medico-sportive)	58
M. MIHAILESCU: Pentru mărirea randamentului sportiv în cursele cicliste de viteză	32	A. NICU: Norma de control în pregătirea jucătorilor de fotbal	60
		RECENZII: „Gimnastica în producție“, „Biomecanica exercițiilor fizice“, „Procesul învățării în educația fizică“	62

СОДЕРЖАНИЕ

*** Придет весна	1	A. МАЙСКИ: Механизм толчка в забеге	37
O. БАНАЦАН: 10 лет от введения физического воспитания в вузах	3	A. НИКУЛЕСКУ: О зимней подготовке некоторых футбольных команд категории А	39
P. ФРАЦЕЙ: Зимний табор бухарестской спортивной школы	10	И. РОЗЕНТАЛ, Ф. СТАНОМИР, П. АМБРУШ, Е. ДОДА, И. КЕНДРЯНУ, В. БОГА, Т. РУПКА: Ранняя специализация в боксе	43
T. ХАРАЛАМБИЕ: Замечания над изменениями кислотнощелочного равновесия в нагрузке	13	В. РОШАЛА: Чтение — важный фактор в подготовке спортсменов	50
И. ДРАГАН: Исследования касающиеся поведения детей 5—13 лет в ортостатической пробе и в пробе Мартинет после физической тренировки (цикл уроков обучения плавания)	17	КЕН-ИЕН: Настольный теннис — любимый спорт в Народной Китайской Республике	54
E. КЕРТЕШ: Физическое воспитание в парках отдыха и культуры	23	ТЕХ-КАО: Плавание — спорт в полном развитии в Народной Китайской Республике	56
И. САБЭУ, К. БУКУР, Т. ПЕТРОВИЧ: Из опыта Союза Физкультуры и Спорта города Тимишоара относительно к организации производственной гимнастики в местных предприятиях	28	M. ДЖОРДЖЕСКУ: Моменты с жизни Фаусто Коппи	58
M. МИХАИЛЕСКУ: За увеличение произведённой спортивной работы в велосипедных гонках на короткой дистанции	32	A. НУКУ: Контрольная норма в подготовке футболистов	60
		ХРОНИКА: „Производственная гимнастика“, Биомеханика физических, упражнений, Процесс обучения в физическом воспитании“	62

(continuare în limba franceză pe coperta 3-a)

+++ : A tavasz jelei.....	1
O.Banatan:Tiz év telt el a testnevelésnek a felsőoktatás- ba történt bevezetése óta	3
F.Frazzei: Bukaresti diákok sportiskoláinak téli táboro- zása	10
G.Harambie: Az acidobazikus egyensúly erőkifejtéssel kap- csolatos változásainak megfigyelése - A nyálmirigy pH-di- namikája az erőkifejtés egyes típusainál	13
J.Dragan: 5-13 éves gyermekek magatartásának vizsgálata ortosztatikus és Martinet-próbánál, edzés után /uszások- tatási sorozat/	17
E.Chertes: Testnevelés a kultur- és pihenőparkokban ..	23
I.Sabau/C.Bucur/T.Petrovici: Temesvár Testnevelési és Sportegyesületének tapasztalatai a helyi vállalati dol- gozók testnevelésének megszervezése terén	28
M.Mihailescu: Kerékpárversenyzők sportteljesítményének növeléséről	32
A.Maiski: Az ingerek mechanizmusa a futásnál	37
A. Niculescu: Néhány I.o.labdarugó-csapat téli felkészü- lése	39
I.Rosenthal és tsai: Korai szakosítás az ökölvívásban ..	43
V. Rosala:Az önképzés, mint fontos tényező a sportolók nevelésében	50
Chen-Yen: Az asztalitenisz, a Népi Kina kedvelt sportja ..	54
The-Kao: Az uszás, a Népi Kina fejlődő sportja	56
M.Georgescu: Fausto Coppi életéből /sportorvosi távlatok/	58
A.Nicu: Ellenőrzési normák labdarugójátékosok felkészí- téséhez	60
Beszámoló: "Munkahelyi testnevelés","Testgyakorlatok bio- mechanikája","Az elsajátítás folyamata a testnevelésben"	



CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIII

Nr. 1/1960

Semnele primăverii...

Zilele însoțite de la sfârșitul lunii ianuarie, care dădeau Bucureștiului un freamăt deosebit, vestind un timpuriu semn de primăvară, au coincis cu o primăvară adevărată, plină de entuziasm și de dragoste de viață. Tineretul din țările regiunii Balcanilor și Mării Adriatice își trimisese în Capitala țării noastre solii păcii și prieteniei la Întâlnirea care avea să dea un rodnic bilanț și să statornicească o tradiție. S-au întâlnit la București tineri din Țara Vulturilor, din înmiresmata Vale a trandafirilor, din patria Olimpiadelor, din insula de piatră scăldată de apele dulci ale Mediteranei, de pe malurile Bosforului, de pe coasta însoțită a Dalmației, din țara celor mai frumoase cântonete. Gazdă primitoare a fost harnicul tineret român, mândru să arate oaspeților roadele muncii sale libere, viața sa fericită și îmbelșugată. A fost o admirabilă inițiativă a tineretului nostru dornic de pace și prietenie să organizeze această Întâlnire la care au răspuns oameni de diferite naționalități, convingeri politice sau credințe religioase, de diferite profesii. Timp de cinci zile la București au avut loc discuții, schimburi prietenești de păreri, manifestări culturale, artistice și sportive, toate servind aceluiași fel nobil, întărirea păcii și prieteniei în lume.

O bună parte a timpului pe care oaspeții l-au petrecut în țara noastră a fost consacrat vizitării Capitalei, a principalelor sale monumente de artă, a marilor sale baze sportive, a lăcașelor de cultură și știință, întâlniri cu tineretul din București la Casele de cultură. Deosebit de rodnice au fost discuțiile din cadrul diferitelor comisii care au funcționat în timpul Întâlnirii, toate culminând cu Apelul adresat tinerilor din lumea întreagă și Scrisoarea trimisă guvernelor din țările regiunii Balcanilor și Mării Adriatice. Evenimentul de la București a demonstrat încă odată cât de folositoare sînt asemenea întâlniri între reprezentanții tinerei generații, cât de mare este aportul ce pot să-l aducă ele la cauza consolidării păcii, la cauza înțelegerii și colaborării internaționale. O nemărginită bucurie și un entuziasm de nedescris i-a cuprins pe participanți în momentul cînd s-a dat citire telegramei de salut, adresată Întâlnirii de cel mai înflăcărat luptător pentru pace, Nikita Sergheevici Hrușciov, președintele Consiliului de Miniștri al U.R.S.S.

„Tineretul și studenții din țările regiunii Balcanilor și Mării Adriatice — scrie N. S. Hrușciov — pot să facă mult pentru transformarea acestei regiuni într-o zonă a păcii în care să nu existe arma nucleară și arma rachetă, pentru dezvoltarea colaborării și a relațiilor de prietenie între popoarele acestor țări“.

Și mesajul lui Nikita Sergheevici a constituit un uriaș îmbold în adoptarea planului de colaborare între tinerii din această parte a lumii.

Tineretul român a ținut să întărească încă odată faima tradiționalei ospitalități românești. La îndemîna participanților la Întâlnire a fost pus totul ca ei să se simtă între adevărați prieteni. Spectacole de înaltă valoare artistică, reuniuni prietenești, hoteluri confortabile, cele mai bune bucate și renumitele vinuri românești au fost oferite cu inima deschisă, cu bucurie, dragilor oaspeți ai tineretului nostru. Sportul nostru nou a cîstit în mod deosebit Întâlnirea. În zilele „micului Festival“

la București a fost organizată „Cupa Prieteniei”. Sportul a completat într-un mod fericit atmosfera de amicitie care a caracterizat întâlnirea. Și nici nu-i de mirare. Pe marea „tablă” a prieteniei, sportul este doar cel mai îndrăzneț pion, care pășește sigur și neabătut înainte, deschizând pîrții noi spre nobilul său țel final.

„Cupa Prieteniei” a oferit întreceri interesante, spectaculoase și de o bună valoare tehnică. Pe terenurile de baschet, în fața meselor de tenis și a tablelor de șah au evoluat tineri sportivi, dintre care unii sînt consacrați în arena mondială. Echipa studențească a Romîniei a cunoscut bucuria victoriei finale, cîștigînd toate cele trei meciuri de baschet susținute. Micul turneu feminin de șah a consemnat un nou succes pentru maestra sportului E. Polihroniade, care s-a clasat înaintea campioanei Iugoslaviei, Liubița Jocici. Concursul masculin, în schimb a revenit — după cum era de așteptat — formației iugoslave alcătuită din trei jucători de mare clasă: B. Ivkov — mare maestru internațional, B. Djurasevic — maestru internațional și B. Parma — vice campion mondial de juniori. Un frumos succes l-au înregistrat și jucătoarele noastre de tenis de masă care au cîștigat cele mai multe întâlniri. Dincolo de rezultatele tehnice, de victorii și înfrîngeri am fost martori în zilele Întîlnirii la succesul deplin pe care l-a repurtat cauza păcii și prieteniei. Iar contribuția sportului a fost și de această dată majoră...



Ștafeta sportivilor romîni în sala „Grigore Preoteasa”. La microfon vorbește maestra emerită a sportului Iolanda Balaș.

Zece ani de la introducerea educației fizice în învățământul superior

Prof. OCTAVIAN BĂNĂȚAN

șeful Catedrei de educație fizică I.M.F.

La 1 aprilie 1960 se împlinesc 10 ani de la introducerea educației fizice ca obiect de studiu în învățământul superior din țara noastră.

Evocarea începuturilor activității de educație fizică din învățământul superior și analiza progreselor realizate în cei zece ani — chiar dacă va întâmpina dificultăți sporite față de problemele altor sectoare de activitate — este o acțiune necesară fiind vorba de o muncă nouă ce se află încă într-o fază în care obiectivele și mijloacele de realizare nu sînt bine conturate.

Introducerea educației fizice în învățământul superior s-a făcut într-o perioadă de profunde frământări și transformări politice, economice și sociale, determinate de trecerea puterii politice din mîinile burgheziei în mîinile clasei muncitoare.

Primul act normativ care a favorizat introducerea educației fizice în învățământul superior a fost „Reforma învățămîntului din 1948”, care constituie de fapt și actul care marchează hotărul dintre școala veche burgheză și școala nouă a regimului de democrație populară.

În acțiunea de formare a cadrelor de specialiști cu o înaltă calificare, educația fizică trebuia să devină unul din factorii importanți de întărire fizică și morală a viitorilor constructori ai socialismului.

Ulterior, „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimularii și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului” din 26.VI.1949, analizînd situația mișcării sportive din țara noastră, constată că: „activitatea sportivă în rîndul masei de studenți nu este suficient de dezvoltată; în programa analitică a instituțiilor de învățămînt superior nu au fost prevăzute ore pentru cultură fizică”. În consecință, în cadrul măsurilor ce se impuneau a fi luate pentru remedierea acestei situații, hotărîrea apreciază că este „necesar ca ministerele care au școli și institute să îmbunătățească programul de cultură fizică și sport al elevilor din școli și instituțiile de toate gradele și să mărească răspunderea directorilor în acest domeniu”.

Prevederea introducerii orelor de educație fizică în planul de învățămînt al instituțiilor de învățămînt superior înscrisă în cadrul Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26.VI.1949 a constituit o victorie de o importanță deosebită a mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră. Ea crea perspectiva rezolvării problemei continuității educației fizice în învățămîntul de toate gradele după un sistem unitar și la nivelul celor mai moderne cerințe.

Înainte de a se aproba înscrierea educației fizice în planurile de învățămînt, serviciul de specialitate din M.I.P. obține la 1 aprilie 1950 încadrarea primilor 6 asistenți de educație fizică în orasul București încă în cursul anului universitar 1949—1950, la Universitatea „C. I. Parhon” (3), I.S.E.P. (2) și Politehnică (1).

Folosind conținutul inovator al Reformei învățămîntului și prevederile Hotărîrii referitoare la sarcinile educației fizice în formarea cadrelor cu înaltă calificare, la începutul anului universitar 1950—1951 conducerea M.I.P. aprobă înscrierea educației fizice în planurile de învățămînt ale tuturor instituțiilor de învățămînt superior din țară cu caracter de obligativitate pentru studenții anului I.

Perfectarea tuturor formelor necesare pentru a da caracter legal s-a făcut cu un an mai tirziu, prin „Hotărîrea Consiliului de Miniștri Nr. 1146/1951,

privind obligativitatea înscrierii în planurile de studii ale școlilor și instituțiilor de învățământ de orice grad a unui număr de ore de educație fizică.

Hotărîrea 1146/1951 prevedea la art. 1 că „Ministerele și instituțiile care au școli elementare, medii și institute de învățământ superior, care funcționează sub controlul și îndrumarea lor, vor introduce în planurile de studii ale acestora ore de educație fizică”. Pentru învățământul superior hotărîrea stabilește săptămînal un număr de 2 ore pentru fiecare an de studii.

Aplicarea hotărîrii 1146, s-a limitat ulterior numai la anii I și II pentru care educația fizică devine disciplină obligatorie iar pentru anii superiori a rămas cu caracter facultativ.

Educația fizică în învățământul superior are ca scop să asigure în mod organizat pregătirea fizică a studenților. În concepția statului nostru, educația fizică și sportul constituie mijloace importante pentru educația comunistă a studenților, asigurîndu-le o pregătire multilaterală, întărirea sănătății și mărirea capacității de muncă în scopul pregătirii lor pentru viață.

I. Organizarea procesului de învățământ

Activitatea de educație fizică în învățământul superior a trecut în cei 10 ani prin mai multe etape, destul de diferite unele de altele.

1. O primă etapă este cuprinsă între anii 1950 și 1953 în care catedrele de educație fizică se ocupau în exclusivitate de activitatea prevăzută în cadrul programei de studii și în care caracterul lecțiilor era de pregătire fizică generală. În această perioadă de timp, activitatea de educație fizică din învățământul superior era identică cu cea din învățământul mediu în ceea ce privește conținutul său. Activitatea pe ramuri de sport era considerată o sarcină exclusivă a colectivelor sportive din institute în care catedrele de educație fizică nu aveau de obicei nici un aport. Această caracteristică constituia chiar elementul de diferențiere a catedrelor de educație fizică din învățământul superior față de cele de la învățământul mediu, care asigură în același timp și pregătirea fizică generală a elevilor în cadrul orelor de clasă și pregătirea tehnică de specialitate în cadrul orelor de sport. Asistenții care s-au preocupat și de activitatea pe ramuri de sport au desfășurat-o în cele mai multe cazuri în colectivele sportive studențești unde erau salariați ca antrenori.

Efectivele de lucru ale unei grupe de educație fizică erau de cea 25—30 studenți. Un cadru didactic lucra în medie cu 200 studenți pe săptămîină, în cite 7—9 ședințe de cite 2 ore fiecare.

2. O nouă etapă începe în anul 1953—1954 cînd catedrele de educație fizică, forțate de împrejurări își extind preocupările și la activitatea sportivă, obligate de organizarea primului campionat studențesc de gimnastică inițiat de C.C.F.S.

Începînd cu acest an școlar distingem două feluri de activități diferite ca formă de organizare și conținut:

a) activitatea obligatorie desfășurată în timpul cursului de bază pentru studenții din anii I și II în cadrul celor 2 ore pe săptămîină din planul de învățământ.

b) activitatea facultativă desfășurată în afara orelor prevăzute în planul de învățământ obligatoriu.

La primul fel de activitate participau toți studenții din anii I și II și se urmărea pregătirea lor pentru promovarea examenului sau colocviului de educație fizică. La cel de al doilea fel de activitate participau în general studenții care făceau parte din echipele institutului și cei din anii care nu mai aveau obligația de a promova colocviul sau examenul de educație fizică.

De la gimnastică, cursul facultativ se extinde în anul 1954 în urma hotărîrii comune a M. I. și C.C.F.S. Nr. 2693 „privind îmbunătățirea activității de educație fizică din institutele de învățământ superior” și la secțiile de atletism și jocuri sportive.

Activitatea în cadrul cursului facultativ pe ramuri de sport a progresat totuși destul de greu.

Din această cauză în perioada 1953—1956 numai secțiile de gimnastică, — pentru care există organizat un campionat studențesc propriu — au folosit mai larg posibilitatea organizării cursului facultativ.

În perioada 1950—1956 activitatea de educație fizică a studenților s-a îmbunătățit de la un an la altul. Numărul cadrelor cu calificare superioară repartizate în învățământul superior este în continuă creștere. Astfel, la începutul anului universitar 1953—1954 cadrele fără calificare superioară de specialitate ca și absolvenții I.C.F. fără examen de stat sînt înlocuiți cu tineri absolvenți ai Institutului de Cultură Fizică. Prestigiul cadrelor de educație fizică în cadrul institutelor de învățămînt superior înregistrează o creștere simțitoare, iar educația fizică este apreciată pretutindeni ca un mijloc important de educație a studenților.

3. Sfirșitul primului semestru al anului universitar 1956—1957 aduce însă o schimbare radicală în organizarea educației fizice a studenților. Ordinul nr. 1 al Ministrului Învățămîntului din 22 noiembrie 1956 orientează activitatea de educație fizică pe un drum nou, primind un caracter facultativ și organizîndu-se pe ramuri de sport. Prin acest fel de activitate se urmărește „a se da studenților posibilitatea de a-și folosi timpul liber în mod „recreativ“, întărindu-și sănătatea și dezvoltîndu-și calitățile fizice, morale și de voință în scopul mării randamentului lor în munca de învățare“.

Desființarea obligativității educației fizice și introducerea activității pe ramură de sport și cu caracter facultativ a însemnat o schimbare radicală în conținutul activității catedrelor de educație fizică.

Noua formă de organizare a educației fizice în învățămîntul superior înlocuiește activitatea „uniformă“ din cadrul unei catedre cu o activitate „diferențiată“. În locul activității cu caracter general cuprinzînd elemente din toate ramurile de sport se introduce activitatea specifică unei singure ramuri sportive. În cadrul acestei forme de organizare, fiecare secție are o programă proprie, un plan de muncă specific și un calendar competițional diferit de al celorlalte.

În noua sa formă de organizare, activitatea secțiilor pe ramură de sport corespunde total cu activitatea secțiilor din cadrul asociațiilor sportive din întreprinderi și instituții și se depărtează sensibil de activitatea din cadrul orelor de educație fizică din școlile de cultură generală.

Cursul facultativ, introdus timid în anul 1953, înlocuiește — după 22.XI.1956 — total cursul de bază obligatoriu, cu caracter de pregătire fizică generală.

În aceste condiții catedrele de educație fizică din învățămîntul superior sînt determinate de împrejurări să-și schimbe metodele de muncă.

Activitatea catedrei, mărginită și posibilă pînă în anul 1956 în limitele institutului, nu mai poate fi concepută acum fără legătura permanentă cu U.A.S.R. și organizațiile U.T.M., comisiile de specialitate pe ramuri de sport din cadrul U.C.F.S. etc.

Schimbarea caracterului educației fizice în învățămîntul superior din activitate obligatorie în activitate facultativă pe ramuri de sport, nu a fost interpretată în mod just de toți studenții și uneori nici de unele cadre de conducere din institute. Ca urmare, numărul celor care au continuat să practice orele de educație fizică în noua formă de organizare a înregistrat o scădere bruscă în toate institutele.

Aproape toată activitatea sportivă din institute în perioada 22.XI.1956 și 1.X.1958 se limitează numai la studenții cuprinși în cadrul echipelor reprezentative ale institutelor, angrenînd studenții care aveau cea mai bună dezvoltare și pregătire fizică la fiecare sport în parte.

Studenții cu o slabă dezvoltare fizică, care aveau în primul rînd nevoie de practicarea educației fizice pentru întărirea sănătății, au rămas în afara activității organizate de către catedră. În aceeași situație erau și studenții anilor I care au manifestat o atitudine pasivă față de activitatea sportivă din institute.

În opoziție cu studenții anului I, studenții anilor II, III etc., care au participat la activitatea secțiilor pe ramuri de sport înainte de 1956 în cadrul cursului facultativ, au practicat în continuare ramura de sport aleasă și după desființarea caracterului obligatoriu al educației fizice.

4. Această situație a determinat Ministerul Învățământului să aducă un corectiv ordinului Nr. 1 din 22.XI.1956, prin ordinul 147 din 9.IX.1958 privind „Instituirea normei de educație fizică pentru învățământul superior”.

Norma de educație fizică se efectuează în timp de un an, într-o ramură de sport — la alegerea studentului — în cursul anilor de studii și constă din :

— participarea efectivă la lecțiile de educație fizică în cursul unui an de studii, la ramura de sport aleasă ;

— însușirea deprinderilor motrice de bază, a elementelor tehnico-tactice specifice ramurii de sport și trecerea probelor de control, conform programei.

Ramurile de sport din care studenții vor alege pe aceea la care vor trece norma de educație fizică sînt : atletism, gimnastică, volei, baschet, handbal, fotbal, oină, rugbi, înot, canotaj, tir, schi, scrimă, box, lupte și haltere.

Fiecare institut de învățămînt superior are obligația de a asigura toate condițiile pentru organizarea activității sportive a studenților, în mod obligatoriu la : atletism, gimnastică, două jocuri sportive și alte două sporturi individuale din cele enumerate.

Odată cu organizarea activității pe ramuri de sport se fixează și efectivele necesare pentru constituirea grupelor de lucru între 10-12 studenți la : scrimă, canotaj, box, lupte, haltere, tenis de masă și tenis de cîmp, între 15-20 la atletism, gimnastică, tir, înot, volei și baschet și 20—25 la handbal, fotbal, rugbi și oină.

Ultima formulă se pare a fi cea mai indicată. Ea rezolvă atît problema sportului de mase prin studenții înscriși să promoveze norma de educație fizică cît și a celui de performanță, prin echipele reprezentative formate în cadrul secțiilor pe ramuri de sport.

II. Examenе și colocvii

Verificarea pregătirii fizice a studenților în cei zece ani a fost făcută în mod diferit, în funcție de sistemul de organizare și de conținutul programei de învățămînt.

În primii doi ani școlari 1950—1951 și 1951—1952 verificarea gradului de pregătire al studenților s-a făcut prin examene, aplicînd regimul impus de Hotărîrea Consiliului de Miniștri Nr. 1146.

Începînd cu anul școlar 1952—1953 examenul de educație fizică este înlocuit cu colocviu prin instrucțiunile Comitetului Învățămîntului Superior nr. 8/1953 — privind desfășurarea colocviilor. Regimul colocviilor durează pînă la data desființării obligativității educației fizice (22.XI.1956). Atît examenele cît și colocviile de educație fizică urmau același regim ca și examenele și colocviile la celelalte discipline și erau prevăzute în planurile de învățămînt pe primele 4 semestre.

În semestrele 1 și 3 normele de examen și colocviu constau din probe de sală, iar pentru semestrele 2 și 4 din probe de stadion. Numărul de probe a variat de la un an la altul. În anul școlar 1951—1952 de pildă, promovarea examenului din sesiunea de iarnă consta din 5 probe iar cel din sesiunea de vară din 8 probe ; în anul 1952—1953 colocviul pentru probele de sală cuprindea 5 probe iar pentru probele de stadion 7 probe.

Atît normele de examen cît și cele de colocvii erau alese din materialul predat în cadrul semestrului respectiv. Numărul probelor de colocviu se reduce la 4 în anul școlar 1955—1956 prin programa de studii.

Normele de examene și colocvii erau axate pe probele Complexului sportiv G.M.A., fiind fixate inițial la nivelul gradului I pentru anul I și la nivelul gradului II pentru anul II de studii. În anul 1955—1956 nivelul cerințelor este redus la anul II de la G.M.A. gr. II la G.M.A. gradul I excelent. Această reducere a fost făcută pe baza cercetărilor efectuate de mai multe catedre din țară care au constatat că normele Complexului G.M.A. gr. II nu pot fi realizate de masele de studenți.

Odată cu desființarea obligativității educației în învățămîntul superior, dispar și colocviile.

Începînd cu anul 1958—1959, prin introducerea „normei de educație fizică” verificarea gradului de pregătire al studenților se face pe baza unor probe specifice pentru fiecare ramură de sport.

În locul unor probe cu caracter general și uniform pentru toți studenții, „norma de educație fizică” prevede efectuarea unor probe diferite de la un sport la altul.

Numărul acestor probe variază de la 4 la 6 și se referă în special la elemente de tehnică, tactică, noțiuni de arbitraj și regulament. Notarea gradului în care studenții și-au însușit cunoștințele și deprinderile specifice sportului respectiv se face o singură dată, la sfârșitul anului în care studentul și-a efectuat obligațiile pentru promovarea normei.

Nepromovarea normei de educație fizică atrage după sine neadmiterea la examenul de stat.

III. Activitatea competițională

Competițiile sportive constituie un mijloc de bază pentru atragerea unui număr cât mai mare de studenți în activitatea sportivă și de ridicare a nivelului lor de pregătire fizică.

Activitatea catedrelor de educație fizică din învățământul superior s-a desfășurat pînă în anul 1956 fără să se acorde vreo importanță organizării competițiilor sportive. Singura competiție în care catedrele de educație fizică se considerau interesate era campionatul studențesc de gimnastică organizat inițial de C.C.F.S., apoi de M.I.C. și U.A.S.R. Pentru celelalte competiții, inițiate de fosta asociație „Știința”, catedrele de educație fizică manifestau o atitudine pasivă, considerînd că preocuparea pentru activitatea competițională depășește sarcinile catedrei și revine exclusiv colectivului sportiv.

După desființarea obligativității educației fizice la studenții anilor I și II problema activității competiționale capătă un alt aspect. Organizarea activității de educație fizică cu caracter facultativ și pe ramuri de sport pune pentru catedrele de educație fizică problema schimbării atitudinii față de activitatea competițională. În această situație, organizarea activității competiționale interne și externe în cadrul secțiilor pe ramuri de sport devine o problemă de existență a secțiilor.

Competițiile organizate pe linie centrală nu pot satisface necesitățile competiționale ale secțiilor pe ramuri de sport nici chiar la sporturile care sînt cuprinse în calendarul competițional al U.A.S.R. Chiar și la acestea se simte nevoia completării calendarului sportiv al secțiilor cu alte competiții.

Slaba participare a studenților la unele ramuri de sport în perioada 1956—1958 este evidentă în primul rînd la sporturile fără activitate competițională cu caracter de continuitate. Considerăm că slaba participare a studenților la secțiile de gimnastică și atletism se datorește în bună măsură și lipsei activității competiționale. Desfășurarea unei activități facultative la un sport, în care un student se pregătește un an pentru a participa la o singură competiție nu are șanse de reușită, ea este total lipsită de stimulent și fără perspective de progres.

Lipsa activității competiționale din programul secțiilor ca și absența catedrelor de educație fizică din centrul competițiilor nu a mai putut dăinui după anul 1956, cînd activitatea secțiilor pe ramuri de sport se limita în cele mai multe cazuri la pregătirea și participarea echipelor reprezentative în competițiile locale.

Noua formă de organizare a educației fizice din 1956 a obligat catedrele să se orienteze spre inițierea unui sistem complex de competiții care să atragă masa de studenți într-o activitate competițională continuă în cadrul secțiilor pe ramuri de sport. Această orientare a fost susținută și încurajată de Ministerul Învățămîntului și U.A.S.R. prin recomandările făcute catedrelor de a organiza competiții studențești în cadrul institutelor, între facultăți, ani și grupe și interinstitute la nivelul centrului universitar.

Pentru stimularea activității interne majoritatea institutelor și-au creat competiții care au devenit tradiționale și care angrenează în fiecare an un număr tot mai mare de studenți în cadrul acestor întreceri. Dintre acestea semnalăm: Cupa Politehnicii la Orașul Stalin, Cupa „Carol Davila” la I.M.F. București, Universiada la Universitatea „C. I. Parhon” etc. Alte institute au inițiat competiții cu caracter tradițional la nivelul centrului universitar ca de pildă: Cupa Politehnica la handbal în '7, Cupa anilor I la volei organizate de Institutul Politehnic și I.M.F. București etc.

O activitate din ce în ce mai bogată a început să fie organizată la nivelul centrelor universitare cu participarea echipelor selecționate pe institut. În fruntea lor se află Centrul universitar București care a organizat astfel de competiții la majoritatea ramurilor de sport sub conducerea unor comisii speciale formate din cadrele de educație fizică din învățământul superior.

Exemplul Capitalei, din păcate, nu a fost urmat și de celelalte centre universitare, astfel încât calendarul competițional al unor secții a rămas încă sărac.

Un rol deosebit în simularea activității competiționale l-au jucat, fără îndoială, campionatele universitare organizate de U.C.F.S., M.I.C. și U.A.S.R. care au răscolit anual mase de studenți la cele mai populare ramuri de sport — începând cu anul 1953—1954 ca și campionatele fostei asociații „Știința”.

În prezent funcționează în cadrul asociațiilor studenților din țara noastră 31 de colective sportive studențești cu aproape 350 de secții pe ramuri de sport. Colectivele sportive studențești sînt conduse de către comisiile sportive ale asociațiilor studenților din institute. Ele desfășoară o vie activitate competițională în rîndul tineretului studios. Pentru sportul de performanță s-au organizat cluburi sportive studențești în orașele București, Cluj și Timișoara, iar pregătirea sportivă se desfășoară sub îndrumarea a 80 de antrenori.

IV. Îndrumarea.

Organizarea și desfășurarea educației fizice în învățământul superior a avut nevoie de o permanentă muncă de îndrumare din partea organelor superioare. Această muncă s-a făcut de organele M.I.C., U.C.F.S., U.A.S.R. și rectoratelor și a constituit un prețios sprijin în rezolvarea majorității problemelor ridicate de activitatea sportivă a studenților.

Acest sprijin a dus la consolidarea catedrelor ca unități de bază în desfășurarea activității didactice, metodice și științifice în domeniul educației fizice.

Fără îndoială că în această perioadă de început, în care s-au pus jaloanele organizării și desfășurării educației fizice în învățământul superior, îndrumarea catedrelor a constituit o problemă esențială a Ministerului Învățămîntului și Culturii prin serviciul său de specialitate.

Problemele care s-au pus serviciului în această perioadă și cereau a fi rezolvate au fost din cele mai variate. În afara procesului de învățămînt care constituia principala preocupare trebuiau rezolvate o sumedenie de sarcini de ordin organizatoric, administrativ, competițional etc. Organizarea educației fizice în învățămîntul superior impunea în primul rînd asigurarea bazei materiale fără de care această activitate nu se putea efectua și pe care institutele nu o aveau, ca : săli, terenuri, materiale, echipament etc.

Selecționarea cadrelor de asistenți și încadrarea lor, preocuparea pentru ridicarea nivelului lor politic și profesional, constituirea comisiilor de organizare a activității sportive pe ramuri de sport, organizarea campionatelor universitare, a manifestărilor cu caracter de mase din anii 1953—1955 și 1957, a cursurilor de ridicarea nivelului profesional, organizate anual între 1953—1958 în care au fost cuprinse peste 90% din cadrele care funcționează în învățămîntul superior, îndrumare a activității științifice, constituirea comisiilor de specialiști pentru aprecierea celor mai bune lucrări, premiarea și sprijinul acordat publicării lucrărilor valoroase, sînt numai o parte din problemele care au constituit preocuparea permanentă a serviciului de specialitate din M.I.C. Stabilind relații de colaborare permanentă cu comisia sportivă U.A.S.R. și organele U.C.F.S., îndrumarea activității sportive s-a făcut începînd chiar din anul 1951 într-o unitate de vederi. Un rol deosebit în orientarea activității sportive din învățămîntul superior l-au avut ședințele plenare organizate cu șefii tuturor catedrelor de educație fizică din țară din anii 1951, 1954, 1956 și 1958, instrucțiunile M.I.C., îndrumările și hotărîrile comune ale M.I.C. și U.A.S.R., M.I.C.-U.C.F.S. în problemele cele mai importante ale educației fizice din institutele de învățămînt superior.

În cei 10 ani educația fizică din învățămîntul superior a parcurs un drum greu, trecînd peste o etapă plină de transformări. Ea a reușit să-și găsească o formă de organizare corespunzătoare, să acumuleze o experiență prețioasă și să se afirme ca o disciplină utilă în educarea multilaterală a studenților. Multiplele probleme

puse în fața catedrelor, dublate de o muncă susținută și de o îndrumare competentă, au dus la maturizarea catedrelor și au creat perspectivele unui drum ascendent în munca lor viitoare. În acest timp sportul universitar a cunoscut un puternic avânt. S-a întărit baza sa organizatorică și materială: peste 10 000 de studenți sînt cuprinși anual în practicarea organizată a educației fizice sub conducerea și îndrumarea catedrelor de specialitate; s-a îmbunătățit activitatea competițională și s-a ridicat nivelul performanțelor; s-a cristalizat rolul catedrelor de educație fizică în domeniul activității științifice, asigurându-se astfel premisele necesare dezvoltării și consolidării poziției educației fizice în învățămîntul superior.

După introducerea normei de educație fizică, preocuparea catedrelor pentru asigurarea unui echilibru just între activitatea de masă realizată în cadrul „normei” și cea desfășurată cu „echipele” pe ramuri de sport a dus la minimalizarea celei din urmă, considerîndu-se că prima este o activitate „principală” iar cealaltă „secundară”. Această concepție duce la subaprecierea muncii de pregătire a echipelor și la îndreptarea atenției spre grupele de studenți din cadrul normei. Tendința de a prefera munca de pregătire a echipelor sportive este cu atît mai firească, cu cît instruirea acestora pretinde o muncă mai dificilă. Ea cere o pregătire profesională la un nivel ridicat, muncă educativă intensă, activitate organizatorică și administrativă incomparabil mai multă decît la grupele obișnuite pentru promovarea normei.

O orientare justă în această privință ne oferă învățămîntul mediu, unde în ultimii doi ani problema pregătirii echipelor este pusă pe același plan cu pregătirea masei de elevi. Pentru instruirea echipelor și a sportivilor individuali, au fost înființate nenumărate secții pe ramuri de sport în cadrul școlilor sportive de elevi, în afara celor din cadrul cluburilor sportive școlare. În cadrul acestor secții, cadrele de educație fizică efectuează munca de instruire ca o muncă „principală” ocupîndu-se exclusiv de pregătirea echipelor. La unele secții funcționează în aceeași localitate de la 1 la 6 profesori, în funcție de numărul de elevi înscriși la secție.

Roadele acestei orientări s-au concretizat în cucerirea majorității titlurilor de campioni R.P.R. de juniori din acest an de către elevii școlilor sportive de elevi și cluburilor sportive școlare.

În U.R.S.S., în institutele care au echipe fruntașe care participă în campionatele oficiale sînt angajate cadre speciale care se ocupă exclusiv de pregătirea echipelor sportive.

Pentru a se realiza un pas înainte în cadrul activității sportive studențești de la noi considerăm necesar a se acorda o atenție mai mare pregătirii echipelor reprezentative ale institutelor. În acest sens, apreciem că este posibil a se repartiza unor cadre didactice sarcina pregătirii echipelor ca o preocupare „principală”, pentru care să poarte toată răspunderea în fața organelor superioare, în special, în institutele mari și cele care au echipe în campionatele U.C.F.S. de categorie superioară. Sarcina lor nu poate să se limiteze la pregătirea unei singure echipe. Deoarece munca de instruire a echipelor impune o instruire bazată pe individualizare, se impune ca la unele ramuri de sport să fie diferențiate efectivele de lucru ale grupelor care constituie echipele de cele din cadrul normei. Această revizuire se impune în primul rînd la sporturile individuale — gimnastică și atletism — deoarece efectivele grupelor cu studenții care se pregătesc pentru normă sînt aceleași cu ale celor care fac parte din echipe.

Pentru stimularea activității competiționale se impune a se reveni la sistemul disputării anuale a campionatelor universitare la principalele ramuri de sport introduse în anul 1956—1957 pentru un număr limitat de discipline și a introducerii prin rotație, în fiecare an, a unor sporturi din cele care interesează activitatea sportivă studențească.

În munca de cercetare științifică se impune a se lua exemplul altor discipline de a se organiza cel puțin o dată pe an o sesiune de comunicări științifice a cadrelor de educație fizică din învățămîntul superior, publicarea rezumatelor celor mai bune lucrări într-o culegere specială. Pentru îmbunătățirea nivelului profesional al cadrelor de educație fizică din învățămîntul superior și ridicarea prestigiului catedrelor la nivelul celorlalte cadre didactice din învățămîntul superior, se impune a se lua inițiativa organizării aspiranturii și pentru această specialitate.

Tabăra de iarnă a Școlii sportive de elevi București

Prof. FLORIAN FRAZZEI

Continuând tradiția de a organiza în vacanțe și în zilele libere tabere și excursii cu elevii din Capitală, Școala sportivă de elevi a organizat în vacanța de iarnă o tabără la munte de mari proporții.

Într-adevăr, în perioada 28 decembrie 1959—6 ianuarie 1960, deci timp de 10 zile, cei mai buni elevi din Capitală și-au petrecut o minunată vacanță la munte. Au participat cca 800 elevi, repartizați în aproape toate cabanele din munții Bucegi și Ciucaș.

Această acțiune, de organizare a unei tabere cu un efectiv de peste 800 elevi la munte și în condițiile de iarnă, a fost realizată pentru prima oară la noi în țară. Datorită faptului că elevii și elevele au fost cazați în mai multe cabane, cu o răspîndire mare, această tabără a creat multiple probleme organizatorice și a generat o serie de dificultăți care păreau la început greu de rezolvat.

În articolul nostru vom prezenta cîteva din problemele ivite în organizarea acestei tabere și concluziile ei, cunoștințe care ar putea fi de folos și altor profesori în organizarea unor astfel de tabere de mari proporții.

Munții Bucegi constituie, pentru țara noastră, masivul cu circulația turistică cea mai mare. Așezați lângă principalele artere de comunicație ale țării și destul de aproape de Capitală, este normal ca ei să devină „piatra de încercare” pentru începători. Majoritatea elevilor bucureșteni au făcut cunoștință cu muntele pentru prima oară începînd cu acest masiv. De obicei primele excursii școlare se fac în munții Bucegi, pentru că această complexitate muntoasă oferă într-un singur masiv o serie variată de elemente pitorești și interesante din punct de vedere științific, ca de exemplu: forme de relief variate, de la abruptul Coștilei la pla-

toul Bucegilor; văi de riuri sau văi de ghețari; fenomene carstice cum ar fi peșteri, chei, ape subterane; fenomene eoliene ca Babele, Sfinxul de lângă Babele; cascade etc.

Cum a fost organizată tabăra

La inițiativa Școlii sportive de elevi nr. 2 din București a fost organizată această tabără cu sprijinul direct al Secției de Învățămînt a Sfatului Popular al Capitalei și a Comitetului Orășenesc U.T.M.

Cu o lună înainte au fost încheiate contracte cu O.N.T. „Carpați” pentru folosirea următoarele cabane: Furnica, Schiori, Căminul alpin Bușteni, Poiana Stînei, Hotelul alpin de la cota 1.400, Cabana de la cota 1.500, Virful cu Dor, Piatra Arsă, Babele, Peștera, Padina precum și cabana Muntele Roșu din Ciucaș. În total 12 cabane răspîndite pe o mare suprafață.

Măsurile inițiale au fost luate de conducerea taberei constituită din conducerea celor 2 școli sportive din București și a Clubului sportiv școlar.

Înainte de a începe tabăra, în fiecare săptămînă s-au organizat ședințe cu cadrele didactice care făceau parte din conducerea taberei și cu elevii, pentru a analiza unele probleme care se puteau ivi pe parcurs. Iată cîteva dintre ele:

Organizarea unor ședințe cu elevii în scopul de a-i învăța ce echipament și materiale sînt necesare pe munte; organizarea unui ciclu de conferințe cu subiect turistic (cu această ocazie le-a vorbit elevilor, maestrul sportului Emilian Cristea despre frumusețile patriei). Apoi s-a trecut la împărțirea sarcinilor ce reveneau fiecărui profesor (1 profesor la 15—20 elevi) și s-au precizat ultimele măsuri necesare ca: stabili-

rea programului cultural-educativ; stabilirea tematicii la lecțiile politice și teoretice; organizarea plecării; asigurarea din timp a condițiilor igienico-sanitare și a măsurilor de prim-ajutor la cabanele unde aveau să stea elevii.

Marele număr de elevi care luau parte la această tabără trebuia deplasat în eșaloane, în mod organizat. Astfel, cu primele trenuri au plecat cei ce aveau să locuiască în cabanele mai îndepărtate, ca de exemplu Padina, Peștera ș.a. Pentru a se evita întârzierile și aglomerația în vagoane s-a distribuit din timp la fiecare elev fișe cuprinzând data și ora plecării trenului, numărul vagonului și locul ce trebuia să-l ocupe. Fiecare vagon cuprindea un profesor responsabil stabilit pe vagon și în plus profesorii cu grupele de elevi repartizate lor.

Urcușul pe munte s-a făcut într-un mod folosit în general în toate excursiile. În față a mers un profesor care cunoștea bine drumul. Pe acesta nu avea voie nimeni să-l depășească. Ca încheietori de coloană erau doi profesori care aveau rolul de a nu lăsa pe nimeni să rămână în urmă și de a ajuta, eventual, pe cei obosiți. Eșalonarea colectivului de elevi s-a făcut punând în față pe cei din clasele mai mici și, de asemenea, pe cei care aveau de dus schiuri.

Acest sistem de organizare a deplasării în colectiv mare (80—100 persoane) a dat rezultate bune și pe timp de noapte sau viscol. În față a mers un profesor cu lanternă iar în mijloc și în spate cite un profesor cu făclii care nu se sting când bate vântul. Stabilirea legăturii dintre ei s-a făcut prin semnale (optice sau acustice). Pentru verificarea efectivului la locurile de regroupare a fost făcută numărătoarea cu glas tare. În acest fel am ajuns cu bine la cabane, unde am început adevărata activitate de tabără.

În rindurile care urmează vom arăta cum s-a desfășurat activitatea la cabana Virful cu Dor cu grupele de elevi care au fost repartizate acolo.

În programul zilnic general intrau lecții de schi sau excursii dimineața între orele 9—13, iar după-amiaza urmau lecții teoretice, politice și activități culturale-educative.

Una din frumosa realizări ale acestei tabere a fost aceea că majoritatea elevilor au învățat să schieze, însușindu-și procedeele tehnice de bază

(urcări, coboriri directe și oblice, frânări în plug, ocoliri din plug și chiar ocoliri cu schiurile paralele). Evoluția elevilor în concursul de slalom organizat la sfârșit a demonstrat rezultatele obținute.

În planul de pregătire politică au fost incluse conferințe cu următoarele teme: însemnătatea zilei de 30 Decembrie, „U.T.M. — organizație revoluționară a tineretului muncitor din R.P.R., — continuatoare a tradițiilor revoluționare ale U.T.C., ajutor al partidului în lupta pentru construirea socialismului în țara noastră” și „P.M.R., conducătorul și părintele iubit al tineretului”.

Tot în vederea lărgirii activității culturale-educative au fost organizate două seri literare, una de proză și una de poezie. De asemenea s-au învățat cintece ca: Marșul sportivilor, Sub steagul partidului etc.

De un succes deosebit s-a bucurat concursul „Drumeții veseli”, cu tema „Cunoașteți munții Bucegi?” în care au fost incluse denumiri topografice, cote reprezentative, culori și forme de marcaj, precum și întrebări privind darea primului ajutor în accidentele survenite la munte. Mult apreciate de elevi au fost și demonstrațiile de judo.

În tabăra de la Virful cu Dor s-a acordat o deosebită importanță lecțiilor teoretice, legate de învățarea schiului (istoric, descrieri, procedee tehnice). Ele au cuprins: lecții de orientare (folosirea busolei, altimetrului, participarea la concursurile de orientare; noțiuni în legătură cu echipamentul și materialele necesare pe munte; sfaturi practice pentru deplasarea în mediul muntos; primejdiile care se pot ivi în munte (avalanșe, cornișe etc.); asigurarea primului ajutor îndeosebi în caz de îngheț și degerături).

Având o preocupare variată și bogată, s-a reușit ca elevii să se simtă bine, să-și petreacă vacanța în mod plăcut și totodată să învețe multe lucruri noi și folositoare.

Greutăți ce trebuie preîntimpinate

Inherent organizării unei tabere de elevi atât de vaste și în timp de iarnă s-au ivit pe parcurs o serie de greutăți, care în viitor pot fi preîntimpinate.

— Consider că în asemenea împrejurări trebuie formate grupe omogene de elevi în sensul ca într-o cabană să fie

repartizați elevi din aceeași clasă, care posedă schiuri și cu cunoștințe practice la un nivel asemănător în domeniul schiului. Cei care nu au schiuri să fie repartizați toți în același loc, unde baza programului să o constituie excursiile.

— Cabanele principale de acces în munte, cum este de exemplu Virful cu Dor, pe unde trec iarna aproape toți turiștii, să nu fie contractate pentru elevi ci să se aleagă cabane mai izolate.

— În timpul taberei, la cîțiva elevi din clasele mai mici s-au constatat și adevărate „crize de neadaptare”. Lipsiți fiind de confortul urban și de condițiile cu care erau obișnuiți acasă, acești elevi prezentau tendințe de vomă, lipsă de poftă de mîncare, plîngeau și doreau să plece acasă.

Rezultate — concluzii

Tabăra organizată a dat numeroase rezultate pozitive dintre care amintim: elevii au învățat să schieze, să cu-

noască muntele cu particularitățile lui, să se deprindă cu viața în colectiv, să-și întărească sănătatea, pornind astfel cu forțe sporite în noul an.

Totodată, tabăra constituie o răsplată pentru participanți, deoarece aici au fost aduși cei mai buni elevi la învățătură și la sport.

La desfășurarea în bune condiții a activității au contribuit profesori cu experiență în organizarea taberelor și excursiilor școlare.

Continuînd seria acestei tradiții — de organizare a unor astfel de tabere și în viitor — se vor atinge scopurile multiple pentru care sînt organizate aceste tabere, în vederea dezvoltării la elevi și școlari a dragostei față de patrie, pentru cunoașterea bogățiilor și frumuseților ei, pentru întărirea sănătății și pentru organizarea timpului liber la elevi în modul cel mai plăcut.

Aceste realizări în domeniul organizării unei vacanțe plăcute pentru elevi și școlari se datoresc grijii permanente pe care Partidul și Guvernul o acordă tineretului din țara noastră.



Elevii din Capitală au petrecut o vacanță plăcută sus pe munte. În fotografie tabăra elevilor de la Muntele Roșu.

Observații asupra modificărilor echilibrului acido-bazic în efort

Dinamica pH-ului salivar în timpul efectuării unui efort-tip *

G. HARALAMBIE

cercetător științific principal I.C.F.

Într-o lucrare anterioară am urmărit variația pH-ului sudoral, iar în câteva cazuri paralel și a pH-ului salivar, la canotori, care visleau la bacul de antrenament în timpul iernii. Deoarece metodele de investigație folosite ni s-au părut adecvate, în sensul că nu incomodau pe sportivi și erau ușor de efectuat, permițând urmărirea dinamicii unui factor extrem de important — echilibrul acido-bazic humoral — și deoarece ele dau rezultate concludente am continuat cercetările în colaborare cu dr. Alex. Partheniu, urmărind pH-salivar la sportivii care practicau diferite ramuri de sport și care efectuau un efort tip. În cele ce urmează se expun datele de biochimie ale lucrării, referințele la cele de electro-fiziologie fiind numai cele strict necesare.

Premisele lucrării

În momentul de față devine din ce în ce mai evident faptul că în fiziologia sportului de performanță, în problema urmăririi științifice a antrenamentelor, accentul cade în primul rând pe studiul reglajului fin neurohumoral, și apoi pe efectori în general (muscular, somatic, cardiovascular), deoarece la sportivii de performanță cu un stagiul îndelungat în activitatea sportivă, studiile din ultimul timp (de ex.: materialele Congresului al XII-lea F.I.M.S.-Moscova 1958) au arătat că efectorii au ajuns la un nivel de eficiență considerabil și relativ constant. Pe de altă parte sistemul nervos este mult mai susceptibil dereglărilor provocate de diverse cauze dintre care și de un efort excesiv.

În legătură cu aceasta în cercetarea noastră au fost folosite metode electro-fiziologice noi, care au permis, pentru prima dată obținerea unor date adecvate cu privire la reglajul nervos și la relațiile neurodinamice cortico-subcorticeale (dr. Al. Partheniu și ing. M. Demetrescu). Pe de altă parte pentru urmărirea indirectă a dinamicii echilibrului acido-bazic humoral ne-am folosit de determinări ale pH-ului salivar. Am ales acest indice în primul rând, pentru că prezintă, după cum s-a și confirmat, variații semnificative în timpul unui efort de durată relativ scurtă (6—8 minute); iar în al doilea rând metoda întrebuintată nu incomodează cu nimic sportivul.

Efortul constă în grupe de 30 genuflexiuni pe minut, cu 30 secunde pauză între ele. Acest efort tip are mai multe avantaje: se poate executa îmbrăcat obișnuit, nu necesită teren sau sală și este corespunzător posibilităților individuale.

Datele din literatură arată că pH-ul salivar pare să reflecte — cu foarte mică inerție — echilibrul acido-bazic din sânge.

Watanabe a găsit la om o relație liniară de gradul I între aciditatea ionică a salivei și rezerva alcalină.

S-a observat de asemenea la ciini prin experiențele academicianului Benetato și Opreșiu că alcaloza și acidoza sanguină provocate prin administrarea de bicarbonat, respectiv clorură de amoniu, determină variații de pH paralele în sânge și salivă. Aceiași autori au observat creșterea eliminării de lactat în salivă în timpul efortului fizic la ciine și ajung la concluzia că glandele salivare au rol în

* Comunicare ținută în cadrul sesiunii de la I.C.F. în 1959.

reglarea echilibrului acido-bazic. De asemenea s-a mai observat o creștere a CO_2 în salivă, determinată de creșterea CO_2 sanguin.

Pe baza acestor date putem presupune că valorile pH-salivar obținute de noi depind în mare măsură de echilibrul acido-bazic al singelui.

Un alt factor de mare importanță în stabilirea pH-ului salivar este influența sistemului nervos central și vegetativ (inclusiv cea exercitată pe cale humorală). După Bikov: „Interacțiunea nervilor simpatici și parasimpatici, sub controlul scoarței cerebrale, crează activitatea normală a glandei salivare care se observă în condițiile fiziologice naturale“. În acest sens autorii maghiari Kesztyüs și Martin au observat că saliva obținută prin excitarea coardei timpanului e mai alcalină (pH între 7,60—7,87) decât cea care se produce ca urmare a excitării inervației simpatice a glandelor salivare (pH 7,08—7,37). S-a constatat de asemenea că injecția de adrenalina determină creșterea lactacidemiei și acidului lactic salivar. În sfârșit Sokolova a arătat că la ciini, variația unor indici biochimici ai salivei (conținutul în azot și Cl) reflectă starea funcțională a scoarței cerebrale.

Plecând de la aceste premise am considerat că studierea concomitentă a sistemului nervos prin înregistrarea reflexului cerebral de impedență (R.C.I.L.) și a echilibrului acido-bazic, prin urmărirea variațiilor pH-ului salivar în efort, poate să furnizeze date concludente asupra sportivilor cercetați. Corelarea cu electroencefalograma (E.E.G.) executată de ing. M. Demetrescu a arătat că în acest fel se pot depista din vreme o serie de devieri întâlnite în clinică în nevroze, relativ frecvente printre sportivii „plafonați“ sau „în declin“, devieri a căror tratare și înlăturare redau posibilitatea sportivului de a realiza performanțe valoroase.

Metoda de lucru

În ce privește decursul unei determinări complete am lucrat după procedeu următor:

Sportivul se afla la 2—3 ore după micul dejun, nu fumase de cel puțin o oră și se odihnea câteva minute culcat. I se luau datele oscilometrice de repaus la braț și picior, se efectua înregistrarea R.C.I. (dr. Partheniu) apoi sportivul executa între 5 și 7 grupe de 30 genuflexiuni într-un minut, cu 30 secunde pauză. La începutul fiecărei pauze se recolta salivă pentru determinare. La 5 minute după terminarea efortului se efectua din nou înregistrarea R.C.I. și se luau datele oscilometrice. Se urmărea totodată și semnul lui Chwostek*), în repaus, după efort și după 3 minute de hiperpnee. Au fost studiați astfel 23 subiecți iar unora dintre ei li s-a efectuat și E.E.G. La alți 7 subiecți s-a studiat numai variația pH-ului salivar.

Rezultate experimentale și interpretarea lor.

Subiecții la care datele E.E.G. și R.C.I. se situează în jurul datelor normale, profilul curbei de variație a pH-ului salivar în efort este aproape perfect regulat. După o scădere mică inițială, datele se mențin aproape la aceeași valoare pe tot timpul lucrului (fig. 1).

Curba „în platou“ a subiecților normali bine pregătiți fizic se situează de obicei în jurul valorilor mai mari de 7,2 pH și eventual poate cobori după efectuarea ultimei grupe de genuflexiuni. Am constatat că determinări efectuate la intervale de câteva zile pe aceiași oameni dau curbe foarte asemănătoare ca valori absolute și ca profil. Eforturile sportive obositoare, însă nu epuizante, efectuate în prealabil, modifică curba mai mult în sensul scăderii valorilor absolute decât al profilului (fig. 2).

Oboseala resimțită subiectiv de cel care execută efortul coincide cu scăderea mai mult sau mai puțin marcată a pH-ului salivar (fig. 3-săgeata).

În multe cazuri am cercetat sportivi de performanță care „nu se simțeau în formă“ sau erau „în declin“, aproape întotdeauna fără motive aparente. La acești subiecți am obținut curbe care prezentau două caractere: valori absolute mici în

* Indice al excitabilității neuro-musculare.

comparație cu cei normali, și mare instabilitate în privința profilului. Reprezentate grafic aceste valori seamănă cu dinții unui fierăstrău. Cazul B.A. de exemplu, rugbist, avînd probele hepatice pozitive, declară că obosește repede la antrenamente

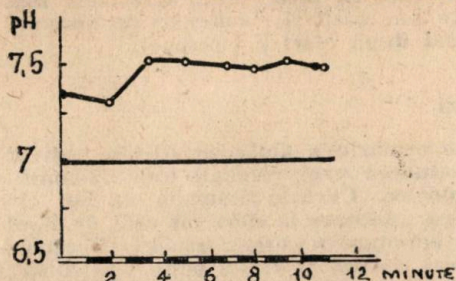


Fig. 1. În abscisă, timpul: spațiile negre reprezintă perioadele de efort. În ordonată, pH-ul salivar. Linia de referință (pH-ul neutru al apei la temperatura de lucru) este dată pentru orientare.

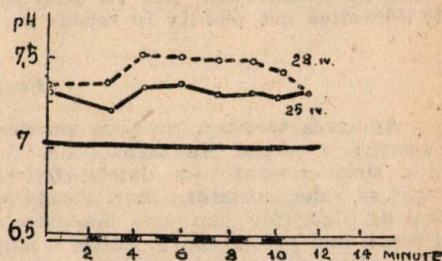


Fig. 2. Curba punctată: studenta D. E., după o zi de repaos. Curba continuă: aceeași, după 2 ore practice (baschet)

și joacă slab la meci (fig. 4). R.C.I. de tip disreactiv este de asemenea edificator în acest caz.

Cazul T.L., baschetbalist din lotul R.P.R., s-a observat că nu corespunde suficient în special ca pregătire fizică, lucru perfect concordant cu valorile joase găsite de noi (fig. 5). Sportivul respectiv este totodată cunoscut ca fiind „foarte emotiv“

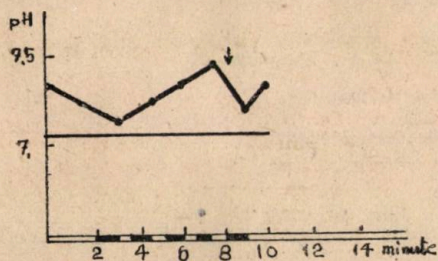


Fig. 3

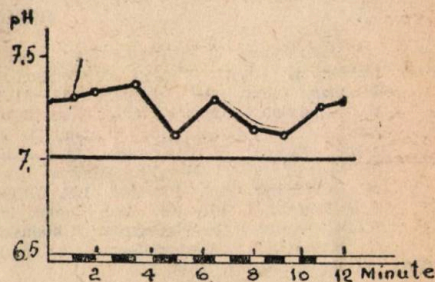


Fig. 4

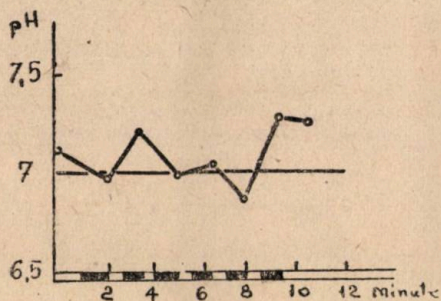


Fig. 5

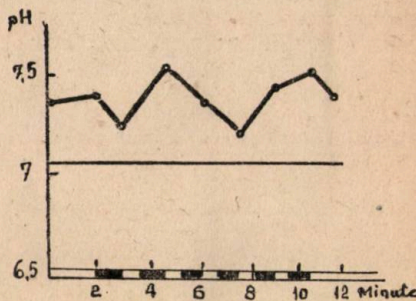


Fig. 6

ceea ce sugerează ideea unui dezechilibru neurovegetativ, care este de asemenea evident în curba R.C.I., datele oscilometrice și variațiile foarte neregulate ale pH-ului salivar în timpul efortului.

Cazul T.I., luptător din lotul R.P.R. (fig. 6) este edificator în sensul că atunci când există tulburări în sistemul nervos (net evidențiate în E.E.G. și R.C.I.) subiectul nu face față în bune condiții unui efort, care în mod normal este mult mai redus decât posibilitățile lui. La acest sportiv am găsit și manifestări de spasmodic (Chwostek net pozitiv în repaus, accentuat după efort și hiperpnee).

Concluzii

Aplicarea metodei propusă anterior, de urmărire a dinamicii pH-ului salivar la sportivi în efortul tip utilizat, duce la obținerea unor rezultate foarte semnificative, strins corelate cu datele electrofiziologice. Curbele denumite de noi „în platou” cu valori absolute mari denotă o bună adaptare la efort, iar cele de tipul „dinți de fierăstrău” sau cele descendente, o adaptare necorespunzătoare. Deoarece obținerea unei pH-grame a salivei e mult mai ușoară și foarte puțin costisitoare față de efectuarea E.E.G., se poate utiliza acest procedeu pentru controlul preliminar al sportivilor și selecționarea lor în vederea trimerii la controlul electroencefalografic dacă este cazul.

Procedeu descris mai sus se poate folosi și în urmărirea unui lot de sportivi în pregătirea lor, ca un criteriu obiectiv al stării organismului.

Deoarece nu am controlat amănunțit mecanismul variațiilor pH-ului salivar în efort, ne mărginim să presupunem, pe baza datelor noastre și a celor din literatură de specialitate că o curbă „în platou” reflectă fidel posibilitatea unui organism de a-și menține homeostazia — aci sub aspectul echilibrului acido-bazic — și deci faptul că organismul respectiv suportă și se adaptează bine la acel efort.

BIBLIOGRAFIE

- C. Perovici și G. Haralambie: Observații asupra modificărilor echilibrului acido-bazic în efort (canotaj pe bac) Sesiunea de comunicări științifice I.C.F., noiembrie 1958.
 Watanabe: Ber. der Physiol. 124, 327/1941.
 Gr. Benetato și Oprea: C.R. Soc. Biol. 128, 113 și 116/1938.
 Takaoka: J. Physiol. Soc. Japan, 14, 504/1952.
 Bikov: Manual de Fiziologie, trad. Ed. Medicală, pag. 305/1957.
 M. Kesztyűs și J. Martin: Magyar orv. arh. 40, 346/1939.
 M. Hata: Ber. ges. Physiol. 123, 201/1941.
 J. Fujishiro: J. Physiol. Soc. Japan. 15, 646/1953.
 T. Sesterikova și E. Sokolova: Ukrainskii Biochim. Journ. 26, 406/1954.
 G. Haralambie: Microdeterminarea rapidă a pH-ului în lichidele biologice — Com. ses. științ. I.C.F., decembrie 1959.

Cercetări privind comportarea copiilor între 5—13 ani la proba ortostatică și Martinet în urma antrenamentului fizic *

(ciclul de învățare a înotului)

Dr. IOAN DRĂGAN

În ultimii ani natația mondială s-a afirmat ca aparținând prin excelență tineretului. Succesele realizate în acest sens de înotătorii australieni, olandezi, englezi și în ultimul timp și de cei sovietici, au demonstrat în ciuda unor exemple izolate, că natația este sportul care se începe la o vîrstă mică iar rezultatele optime se obțin pînă la 18—20 ani. Referitor la problema inițierii și specializării timpurii au fost făcute o serie de cercetări privind consecințele pe care le are această pregătire precoce asupra organismului, care este extrem de fragil în această perioadă, mai ales la pubertate.

La noi în țară imediat după Jocurile Olimpice de la Melbourne, Federația română de natație a trecut la o vastă acțiune de masă privind atragerea tineretului școlar — mai recent și pe cel preșcolar — spre practicarea natației. Paralel cu această acțiune au fost începute și o serie de cercetări științifice pentru a avea o fundamentare obiectivă a acestei acțiuni.

Rezultatele dobîndite pînă în prezent au făcut subiectul unor comunicări științifice la diverse sesiuni sau al unor lucrări tipărite, demonstrînd că această inițiere precoce nu are repercusiuni negative asupra organismului, atunci cînd este dusă paralel cu un riguros control medical iar lecțiile de antrenament se fac după principiile științifice ale antrenamentului modern. Federația română de natație a inițiat în cîteva orașe din țară, începînd din 1957, centre de învățare a înotului. Din cercetările efectuate s-a constatat că eficiența maximă s-a obținut la București unde condițiile de lucru sînt superioare. Din studierea acestui material (aproximativ 14.000 de copii examinați de medicul bazei) s-au stabilit valori medii ale taliei, greutateii, capacității vizuale, dinamometriei care ne sînt extrem de utile în munca noastră. În acest an, alături de aspectele morfologice ne-am fixat și asupra unei investigații funcționale în scopul de a putea trage concluzii practice privind dozarea intensității lecției de antrenament la diverse grupe de vîrste.

Metoda de lucru :

Am ales cîte 10 copii din fiecare grupă de vîrstă (5 băieți și 5 fete) cărora în prima zi a ciclului le-am măsurat frecvența cardiacă, presiunea sistolică și diastolică în clinostatism după o odihnă prealabilă în această poziție de aproape 10 minute și pînă la obținerea a 2—3 valori constante. După o ridicare lentă și un interval de 1 minut s-au măsurat din nou aceste valori. S-a executat efortul standard (20 genuflexiuni în 40") după care tot în clinostatism s-au înregistrat valorile pînă la revenirea inițială (în primele și ultimele 10 sec. ale unui minut a fost luată frecvența cardiacă iar la mijloc presiunea arterială). După acest examen, adăogat la cel de bază au fost excluși cei cu afecțiuni care nu permit învățarea înotului, iar copiii sănătoși au fost trimiși la grupa lor.

În cadrul grupei copiii au urmat un ciclu de 12 lecții a cîte 2 ore 30 minute. Acest timp a fost repartizat astfel : 60 minute lucru pe uscat (gimnastică, jocuri etc.), 60 minute lucru în apă și 30 minute pentru probleme organizatorice și admi-

* Lucrare efectuată în cadrul DCS-serv. Complexul de natație „Tineretului”.

nistrative. După terminarea unui astfel de ciclu de 12 lecții, am înregistrat aceleași valori în dimineața celei de a 14-a zi, tot între orele 8—8,30 ca și inițial, în repaus, ortostatism și după efortul standard.

Rezultatele obținute și interpretarea lor

Pentru ușurința urmăririi rezultatelor redăm în tabele separate valorile medii ale frecvenței cardiace și presiunii arteriale în cele două momente (inițial și terminal al ciclului de antrenament), cu indicațiile respective, clinostatism, ortostatism, după efort și timpul de revenire. Comparativ redăm tabelele găsite în literatura de specialitate privind aceste valori.

Valorile medii ale frecvenței cardiace, după dr. Ion Drăgan

ZIUA I

	<i>Clinostatism</i>	<i>Ortostatism</i>	<i>Efort</i>	<i>Revenire</i>
5 ani	112 (112—112)	108 (96—120)	141 (142—140)	2,30'' (1,30''—3,30'')
6 ani	100 (104—96)	106 (104—108)	128 (124—132)	2 (1—3)
7 ani	98 (96—100)	108 (108—108)	132 (128—136)	1,22'' (45''—2)
8 ani	102 (100—104)	104 (96—112)	126 (120—132)	1,15'' (1—1,30'')
9 ani	100 (100—100)	112 (112—112)	122 (120—124)	1,45'' (1—2,30'')
10 ani	96 (96—96)	106 (112—100)	116 (128—104)	1,45'' (1,30''—2)
11 ani	89 (78—100)	104 (96—112)	112 (102—122)	1,15'' (1—1,30'')
12 ani	79 (72—86)	86 (72—120)	98 (84—112)	1,7''5 (30''—1,45'')
13 ani	79 (78—80)	91 (90—92)	97 (90—104)	52''5 (45''—1)

ZIUA XIV

5 ani	100 (100—100)	106 (100—112)	122 (120—124)	1,45'' (1—2,30'')
6 ani	91 (92—90)	98 (100—96)	112 (112—112)	1,22''5 (45''—2)
7 ani	90 (88—92)	98 (96—100)	116 (112—120)	1 (30''—1,30'')
8 ani	92 (88—96)	97 (90—104)	116 (116—116)	52''5 (45''—1)
9 ani	92 (92—92)	102 (104—100)	108 (108—108)	1,22''5 (45''—2)
10 ani	90 (92—88)	100 (104—96)	112 (120—104)	1 (1—1)
11 ani	84 (72—92)	92 (84—100)	102 (96—108)	1 (1—1)
12 ani	74 (68—80)	80 (68—92)	90 (76—104)	45'' (30''—1)
13 ani	72 (72—72)	84 (80—88)	90 (84—96)	37''5 (30''—45'')

Cifrele din paranteză indică valorile medii ale băieților și fetelor în ordine.

Valorile medii ale pulsului după Fattorusso și Richter

1 an	130—140
2 ani	125
3—5 ani	115
6—9 ani	100
10—12 ani	90
13—14 ani	84

În privința frecvenței cardiace menționăm următoarele: valorile de repaus în prima zi a ciclului sint practic aceleași cu cele din literatura de specialitate; modificările ortostatice traduc aspectul fiziologic al labilității cortico-endocrino-vegetative. După efortul standard valorile par a îmbrăca aceleași caracteristici vegetative până la 10 ani inclusiv, o ameliorare netă observînd între 11—13 ani, probabil consecința unei mai bune stări de antrenament fizic (program mai corect de educație fizică în școli) iar la alții instalarea pubertății. Timpul de revenire după acest efort confirmă această presupunere fiind net ameliorat de la vîrsta de 11 ani. Ca o remarcă generală menționăm că timpul de revenire este practic mai scăzut decît cel obținut la sportivi de performanță. În privința valorilor separate pe sexe, ele par a fi identice pînă la 10 ani, diferențierea făcîndu-se de la 11 ani în favoarea băieților. La terminarea ciclului notăm următoarele: ameliorarea valorilor de repaus atît în clino cît și în ortostatism la toate grupele de vîrstă și sex. Antrenamentul fizic deci corectează această labilitate cortico-vegetativă. Valorile după efortul standard sint scăzute la toate grupele de vîrstă și sex. Aceeași constatare în privința timpului de revenire. În concluzie s-a realizat o antrenare a aparatului cardiovascular, mai marcată la grupele 11—13 ani și predominant la băieți.

Redăm valorile medii ale presiunii arteriale, după care vom analiza rezultatele obținute.

Valorile medii ale presiunii arteriale după Irvine Page-Arthur Corcoran

1—2 ani	91—63	mm. Hg.	9 ani	91,7—62,2	mm. Hg.
3 ani	92—58,4	"	10 ani	99—64	"
4 ani	92,6—61,7	"	11 ani	95,8—62,3	"
5 ani	91,6—60	"	12 ani	99,9—59,6	"
6 ani	93,8—63,5	"	13 ani	104—63,2	"
7 ani	87,9—64,2	"	14 ani	105,8—63,7	"
8 ani	93—59,6	"	15 ani	99,6—61,8	"

Valorile medii ale presiunii arteriale obținute de dr. Ion Drăgan

ZIUA I

	<u>Clinostatism</u>	<u>Ortostatism</u>	<u>Efort</u>	<u>Revenire</u>
5 ani	115—65 120—60 110—70	115—72,5 110—60 120—85	135—77,5 130—65 140—90	3 (2'—4')
6 ani	110—72,5 105—85 115—80	110,25—80 105—75 120—85	130—75 115—60 145—90	3 (2'—4')
7 ani	117,5—65 100—60 135—70	122,5—72,5 105—65 140—80	132,5—70 110—55 155—85	2,30" (1'—4')
8 ani	115—65 100—50 130—80	120—77,5 100—65 140—90	132,5—75 115—70 150—80	2,30" (2'—3')

9 ani	117,5—67,5	115—70	130—70	2,45''
	110—65	110—75	120—60	(2'—3'30'')
	125—70	120—65	140—80	
10 ani	110—70	110—72,5	127,5—60	2,30''
	110—70	120—70	125—50	(2'30''—2'30'')
	110—70	110—75	130—70	
11 ani	110—70	115—75	130—65	2'
	110—70	110—70	120—60	(1'30''—2'30'')
	110—70	120—80	140—70	
12 ani	110—70	115—80	125—67,5	1,30''
	110—70	120—80	120—65	(1'—2')
	110—70	110—80	130—70	
13 ani	112,5—72,5	117,5—77,5	127,5—72,5	1'30''
	115—80	115—70	125—70	(1'—2')
	110—65	120—85	130—75	

ZIUA XIV

5 ani	107,5—65	110—70	125—70	2'
	110—60	110—65	120—60	(1'—3')
	105—70	110—75	130—80	
6 ani	107,5—65	110—67,5	125—67	5—2
	100—60	100—65	110—60	(1'—3')
	115—70	120—70	140—75	
7 ani	112,5—65	120—67,5	132,5—67	5—2
	100—60	110—60	120—55	(1'—3')
	125—70	130—75	145—80	
8 ani	110—65	117,5—72,5	125—60	1,30''
	100—60	105—70	110—50	(1'—2')
	120—70	130—75	140—70	
9 ani	112,5—62,5	112,5—70	127,5—65	1,45''
	105—60	105—70	115—60	(1'—2'30'')
	120—65	120—70	140—70	
10 ani	115—62,5	107,5—60	125—60	1,45''
	120—60	105—60	120—60	(1'30''—2')
	110—65	110—60	130—60	
11 ani	110—65	112,5—70	125—70	1,30''
	105—60	110—70	120—70	(1'—2')
	115—70	115—70	130—70	
12 ani	110—65	110—72,5	122,5—67,5	1,22''5
	110—70	110—75	120—65	(1'—1'45'')
	110—60	110—70	125—70	
13 ani	110—65	110—65	125—70	1
	110—70	110—70	120—80	(30''—1'30'')
	110—60	110—60	130—65	

Valorile din paranteză de sub cifrele medii indică în ordine media băieților și a fetelor.

Se poate remarca astfel că cifrele inițiale de repaus sînt superioare la toate vîrstele și sexele valorilor date de alți autori (în cazul nostru Page-Corcoran) ridicînd astfel problema ca și în cazul altor constante, dacă valorile actuale mai corespund vechilor table statistice, avînd în vedere prefacerile sociale din ultimii ani. Față de statistica etalon folosită, cifrele noastre sînt superioare cu circa 10–20 mm. Hg., aceste cifre scăzînd cu cît crește vîrsta (de ex. la 13 ani numai 0,8 mm. Hg.). Valorile ortostatice traduc creșterea constantă a presiunii diastolice, iar cea sistolică crescînd foarte puțin, sau deseori fiind aceiași. Spre deosebire însă de frecvența cardiacă unde pînă la 9–10 ani valorile erau egale pentru ambele sexe, în cazul presiunii arteriale remarcăm o diferență în sensul unor valori tensionale crescute la fete cu circa 10–20 mm. Hg. pînă la 10 ani, de la această vîrstă valorile tinzînd către unificare atît în clinostatism cît și în ortostatism. După efort valorile cresc pînă la 20 mm. Hg., pentru presiunea sistolică la toate vîrstele și sexele, iar presiunea diastolică crește cu 10 mm. Hg. pînă la 10 ani după care remarcăm o ușoară scădere a ei. Aceasta se datorește valorilor mai scăzute obținute la băieți între 11–13 ani. Revenirea se face în limita a 2–3 minute pînă la 10 ani și sub 2 minute de la 11–13 ani, media mai bună dată de asemenea de timpul scurtat de revenire al băieților.

În ultima zi a ciclului atît presiunea sistolică cît și cea diastolică în repaus le găsim scăzute cu 10 mm. Hg. sau la aceleași valori cu cifrele inițiale, la toate grupele de vîrstă și sexe. Reglarea ortostatică este net ameliorată ca și în cazul frecvenței. După efort valorile presiunii sistolice și diastolice sînt scăzute în totalitate, față de repaus notînd o creștere sistolică de numai 10 mm. iar diastolică de 5 mm. Hg. (deci o ameliorare procentual cu 50%). Revenirea este scurtată peste tot, fiind în limita a 2 minute pînă la 10 ani și sub 1,30' de la 11–13 ani. La toate grupele de vîrstă atît inițial cît și final revenirea băieților este mai rapidă decît a fetelor.

În general timpul de revenire (ca și în cazul frecvenței cardiace) este mai scurt decît cel obținut la sportivii de performanță.

CONCLUZII

Examinarea acestui grup de copii (90) a permis stabilirea unor valori standard ale frecvenței cardiace și presiunii arteriale.

Valorile standard de repaus sînt superioare tabelelor mai vechi, impunînd reluarea investigațiilor pe scară largă spre a avea valori conforme cu condițiile noi de viață existente azi.

Supunerea acestor copii la o probă de efort (20 genuflexiuni în 40") arată în afara labilității vegetative (specifică vîrstei) o bună toleranță la efort (de remarcat că există puține date în literatura medico-sportivă privitoare la supunerea copiilor de 5–6 ani la proba Martinet).

Antrenarea metodică a aparatului cardiovascular prin exerciții fizice (12 lecții compuse din 1 oră lucru pe uscat și 1 oră în apă) are efecte favorabile, traduse prin scăderea frecvenței cardiace și a presiunii arteriale în repaus, ortostatism (turburările vegetative se ameliorează prin înot — „Mellerowicz“) și după efortul standard. Tensiunea diferențială crește în toate momentele și împreună cu scurtaarea timpului de revenire, confirmă îmbunătățirea stării de antrenament cardiovascular.

În privința modificărilor obținute se remarcă trei grupe: 5–6 ani „preșcolari“; 7–10 ani „școlari ciclul I“ și 11–13 ani „școlari ciclul II“. Separarea pe sexe este necesară și din alte considerente.

Din datele culese rezultă că planul lecțiilor a fost judicios întocmit, nesupunînd aparatul cardiovascular al acestor copii la o încărcătură prea mare. Proba Martinet se dovedește a fi o probă bine tolerată și utilă pentru vîrstele mici.

Rezultatele grupelor mari (11–13 ani) ne permit a propune scurtaarea lecției la 1 oră și 30 minute (crescînd intensitatea muncii) din care 45'–60' în apă și 30–45' diverse; pentru fete de 11–13 ani propunem menținerea lecției de 2 ore (1 oră în apă și 1 oră pe uscat) dată fiind starea fiziologică în care se află (prepubertară și pubertară) pentru grupul de 7–10 ani propunem lucru separat

pe sexe de 2 ore (1 oră în apă și 1 oră pe uscat) iar pentru grupa 5—6 ani lucru în comun de 2 ore și 30 minute (1 oră în apă și 1 oră și 30 minute pe uscat).

Cercetarea sistematică a acestui lot de copii ne-a permis stabilirea unor valori standard (de repaus) ale frecvenței cardiace și presiunii arteriale, evidențiind marea capacitate de adaptare a aparatului cardiovascular prin practicarea exercițiilor fizice. În același timp ne-a oferit premise pentru o grupare științifică a copiilor veniți la centrele de învățare a înotului, permițând propuneri pentru stabilirea intensității lecției după cerințele fiziologice ale vârstei și sexului, fapt ce va fi de un real folos în creșterea unui tineret sănătos și în formarea de sportivi valoroși în ramura natației care să reprezinte cu cinste patria noastră în întîlnirile sportive atît în țară cit și peste hotare.

BIBLIOGRAFIE

Dr. Em. Viciu și A. Voiculescu: „Bazele teoretice actuale ale explorărilor cardiovasculare în practica medico-sportivă”.

Prof. Dr. J. Kral și Dr. Horňoň: „Rezultatele aplicării testelor funcționale cardiovasculare în practica medico-sportivă în R. Cehoslovacă.”

Dr. Franke: „Testele funcționale circulatorii folosite în controlul medico-sportiv în R.D.G.”

Dr. Nemessuri: „Examinările funcționale medico-sportive ale sistemului cardiovascular în R.P.U.”

Dr. Zega N., Dr. Obrușu C., Dr. Ioanette M.: „Problemele funcționale cardiovasculare în practica medico-sportivă în R.P.R.”

Dr. Ludu Remus: „Experiența Dispensarului Central pentru Sportivi în problema controlului cardiovascular al sportivilor frunțași.”

Dr. Georgescu M., Dr. Enescu V. și colaboratorii: „Cercetări comparative asupra probei ortostatice, Martinet și probei specifice voleiului la persoane cu grad diferit de antrenament.”

Dr. L. Prokip: „Examene simple ale funcției cardiace pentru aprecierea condiției fizice.”

Dr. Drăgan I.: „Proba bazinei.”

Dr. Georgescu M.: „Proba funcțională cardiovasculară specifică voleiului.”

Dr. Crișan T.: „Test de efort pentru gimnastica sportivă.”

Prof. Petrescu N., Dr. Stănescu N., Chimistă Clejan L.: „O probă cardiovasculară cu efort standard specific la fotbaliști.”

Dr. Mellerowicz: „Cercetări comparative asupra principiului de economie în efort și randamentului circulației arteriale — importanța lui pentru medicina curativă și preventivă.”

Toate lucrările au fost comunicate la simpozionul internațional: „Investigațiile cardiovasculare în practica medico-sportivă”, București 17—18.IV.1958.

Prof. P. S. Letounov: „Le teste fonctionnelles du système cardiovasculaire chez les sportifs qui s'entraînent systématiquement”. Referat la al XI-lea congres medico-sportiv, Luxemburg 1956.

Dr. Plas P.: „Turburări cardiace în raport cu practicarea sportului.” La revue du praticien nr. 19/1957.

Page Iroine-Corcoran Arthur: „Arterial Hypertension.”

Fattorusso—Richtter: „Atlas d'electrocardiographie”.

Educația fizică în parcurile de cultură și odihnă

prof. EFREM CHERTES

Cercetător științific principal I.C.F.

Ca urmare a Hotărîrii Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. din 2 iulie 1957, cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport, educația fizică a maselor a devenit o problemă de bază în dezvoltarea pe mai departe a sportului din țara noastră.

Organizațiile sportive și oamenii de specialitate sînt mereu preocupați să găsească cele mai potrivite forme de practicare a educației fizice, accesibile maselor largi ale oamenilor muncii.

Măsurile luate din punct de vedere organizatoric, metodic și material, au început să învioreze practica educației fizice în rîndul maselor. Aceasta se simte cu deosebire în întreprinderi.

În această acțiune este important ca formele de activitate și măsurile care se iau să aibă o bază științifică, să fie bine studiate pentru a nu da naștere la compromisuri, cîștigîndu-se de la început încrederea și adeziunea maselor.

Dintre formele de activitate cu o largă accesibilitate, cităm folosirea parcurilor de cultură și odihnă pentru practicarea educației fizice.

Parcurile mari și mici precum și solariile care împînzesc orașele țării noastre, atrag un număr impresionant de vizitatori — de la vîrsta preșcolară pînă la vîrsta cea mai înaintată.

Urmărind un timp mai îndelungat activitatea ce se desfășoară în astfel de parcuri, am constatat că aceasta are diferite caracteristici în funcție de anotimp (iarnă-vară), de partea zilei (dimineată sau după-amiază) și de dotarea materială a parcului.

Dimineata parcurile sînt frecventate mai ales de copii de vîrstă preșcolară și de oameni în vîrstă. Cei dinții desfășoară o activitate la întîmplare, scormonind nisipul cu lopățica, alergînd

etc., iar cei din urmă stau pe bănci citind ziare sau odihnindu-se.

După amiaza, parcurile abundă de cetățeni de toate vîrstele și în special de copii de vîrstă școlară și tineri.

Dacă vara afluența de cetățeni este mare, în schimb iarna parcurile sînt aproape pustii (cu excepția acelor care au patinoare) iar solarile complet părăsîte.

Se ridică o serie de probleme: În ce constă activitatea din parcuri? Este aceasta canalizată pe linia influențării favorabile a pregătirii fizice în rîndul cetățenilor de toate vîrstele? Asigură ea, într-o măsură adecvată, continuarea și întărirea deprinderilor dobîndite de elevi în timpul lecțiilor de educația fizică? Contribuie activitatea în parcuri la formarea deprinderilor aplicative ale cetățenilor pe linia scopului educației fizice? În ansamblu, răspunsul nu poate fi decît nesatisfăcător.

Cauzele care determină această stare de lucruri pot fi sistematizate în trei categorii: organizatorice, metodice și materiale, toate legate între ele, depinzînd una de alta.

Hotărîrea amintită mai sus arată că nu este organizată educația fizică în parcuri de cultură și odihnă. Aceasta se datorește faptului că parcurile încă nu au devenit în suficientă măsură preocuparea organelor de conducere a mișcării de cultură fizică. Ele au rămas o preocupare exclusivă a secției „Gospodărie comunală” din Sfaturile populare raionale, fiind orientate mai mult spre odihna cetățenilor care, în majoritatea cazurilor, are un caracter pasiv.

Din punct de vedere metodic putem aprecia activitatea din parcuri ca fiind oarecum nedirijată. Lipsesc în mare măsură formele organizate de angrenare a populației, pe categorii de vîrstă, în realizarea unei odihne active, care este mult mai utilă, sau în practicarea dife-

ritelor mijloace ale educației fizice. De asemenea, din personalul de deservire a parcurilor lipsesc metodisti de specialitate care ar putea dirija activitatea sportivă a vizitatorilor în mod științific. Experimentul, cu caracter temporar, întreprins de Institutul de Cultură Fizică cu cîțiva studenți aflați în practica organizatorică în primăvara anului 1957 la Parcul sportiv „23 August”, precum și încadrarea ulterioară a unui metodist coordonator a activității de mase din acest parc, ne-a arătat rolul important ocupat de metodisti și instructorii sportivi în organizarea odihnei active și în valorificarea condițiilor oferite de parcuri pentru sănătatea și pregătirea fizică a populației. Această experiență să constituie un exemplu încurajator pentru organizarea activității viitoare din cadrul parcurilor.

În ceea ce privește dotarea materială s-au bucurat de o mai mare atenție unele parcuri din Capitală, cum ar fi: Parcul de cultură și odihnă „I. V. Stalin” și Parcul sportiv „23 August” și într-o mai mică măsură parcul Libertății și Grădina Cișmigiu.

Posibilitățile variate de activitate oferite vizitatorilor de toate vîrstele în orașul copiilor din Parcul de cultură și odihnă „I. V. Stalin” și în ultimul timp în Grădina Cișmigiu, atrag participarea unor mase mari de cetățeni. În schimb, terenurile de sport din Parcul sportiv „23 August” — cu o mai judicioasă organizare a activității — ar putea contribui la o bună pregătire a vizitatorilor din afară.

O parte din solarii la rîndul lor, în afară de nisipul prăfos și cîteva bănci nu au în dotare nimic; este deci normal să nu atragă copiii. În unele cazuri solarile de cartier devin „proprietatea” a două echipe de tineri care bat zilnic mingea răscolind nori de praf și îndepărtînd restul vizitatorilor. Suporterii echipelor, de vîrste diferite (copii și adulți) stau pe margine și inghit „porția” lor de praf.

Ca exemplu de felul cum trebuie organizată activitatea în parcuri pentru a contribui la educația fizică a maselor, pot fi luate parcurile de cultură și

odihnă „I. V. Stalin” și „Maxim Gorki” din Moscova sau Vidam park (Parcul distracțiilor) din Budapesta și altele.

Este suficient să prezentăm cîteva aspecte din aceste parcuri pentru a ne da seama de rolul important pe care-l pot juca acestea în atragerea populației spre practicarea regulată a educației fizice.

Astfel, Parcul central de cultură și odihnă „M. Gorki” din Moscova pune la dispoziția vizitatorilor 11 terenuri de volei, un teren de baschet, un complex sportiv cu pistă de alergare, mai multe sectoare pentru săritura în înălțime, lungime, aruncarea greutății, o estradă pentru practicarea gimnasticii, un portic complex, un podium pentru cei ce doresc să ridice haltere, 4 terenuri de tenis, 4 debarcadere cu 250 bărci și 30 caiace, o sală cu 75 mese de șah, un număr mare de estrade și un teatru în aer liber. Nici problema igienei nu a fost omisă. Vestiarul, amenajat special, are o capacitate de 1.000 de locuri și instalații pentru duș cu apă caldă.

Pentru atragerea cetățenilor spre practicarea exercițiilor fizice se desfășoară o largă activitate propagandistică ce îmbracă diferite forme. Astfel, nu este zi în care să nu se organizeze aici manifestații sportive. Au loc concursuri pentru trecerea normelor G.T.O., concursuri unionale și internaționale de canotaj, atletism sau jocuri, concursuri pentru stabilirea campionului parcului la fiecare probă în parte, concursuri sportive de masă organizate cu ocazia sărbătorilor mai importante, concursuri organizate de diferite ziare etc. Munca de agitație este dusă și prin gazeta sportivă a parcului și stația de radio-amplificare. Prin aceste mijloace se fac cunoscute rezultatele bune obținute pe baza sportivă a parcului, se transmit noțiuni de igienă și cunoștințe teoretice pentru Complexul G.T.O. Roadele acestei munci, desfășurată de sectorul de cultură fizică și sport al parcului, sînt concretizate în cifre: numai într-un singur sezon s-au organizat 2.500 de lecții practice de pregătire pentru normele G.T.O., la care au participat peste 52.000 de cetățeni.

Iarna nu înseamnă o întrerupere a activității. Acum își spun cuvîntul probleme de iarnă din Complexul G.T.O. Sute de perechi de schiuri și patine sînt puse la îndemîna cetățenilor pentru a se pregăti. Patinoarul parcului primește zilnic vizita a 50.000 de cetă-

teni, devenind o școală de patinaj pentru diferitele categorii de vîrstă și de pregătire. Avantajul acestui patinoar este că cetățenii au acces la orice oră din zi, în funcție de timpul lor liber. Aci sînt organizate deseori serbări populare pe gheață și concursuri pentru stabilirea celui mai bun patinator artistic și de viteză.

Rolul parcurilor și al bazelor sportive cuprinse de acestea nu se rezumă doar la atît. Ele oferă și posibilitatea desfășurării lecțiilor de educație fizică a elevilor unor școli din apropiere, care nu dispun de săli și terenuri de sport.

Problema sănătății cetățenilor este una din principalele preocupări ale conducerii parcului. Aci există un dispensar unde se acordă consultații și se dă avizul pentru practicarea sportului.

Munca metodică este desfășurată de antrenorii, arbitrii și instructorii cu care este încadrat sectorul de cultură fizică al parcului.

Tot atît de interesantă, îmbrăcînd însă alte aspecte, este orientarea pe care o capătă activitatea din Parcul distracțiilor din Budapesta. După cum arată și numele, aici se pune accentul mai mult pe caracterul distractiv, precum și pe dezvoltarea reflexelor și a deprinderilor aplicative. În mare, se poate spune că aici publicul găsește tot timpul anului mijloace pentru dezvoltarea anumitor calități ca : îndemnare, curaj, spirit de orientare, precizie și iuteală în execuție etc.

Pe lîngă acestea, copiii și tineretul găsesc condițiile materiale necesare pentru inițierea în conducerea mașinilor cu motor electric sau cu benzină, pe traseu marcat sau cu circulație liberă ; de asemenea pentru a se obișnui cu senzația de lansare în gol (exercițiu pregătitor pentru parașutism) etc.

Celor mai mici le sînt rezervate bucuriile lor, care nu sînt nici ele lipsite de aspectul aplicativ, cum ar fi roata cu călușei, ringspielurile, bărcuțele zburătoare, toboganele etc.

Așadar parcurile pot fi valorificate nu numai în scopul odihnei propriuzise ci și pentru influențarea favorabilă a nivelului de pregătire fizică a cetățenilor. Totul depinde însă de modul cum va fi organizată și dirijată această

activitate. Simpla dotare materială nu este suficientă ; ea trebuie valorificată la maximum și dirijată de cadre calificate, folosindu-se totodată o muncă susținută de agitație și propagandă pentru a se face cunoscută activitatea și pentru atragerea unui număr crescut de vizitatori.

★

Pentru dezvoltarea educației fizice în parcurile de cultură și odihnă și pentru valorificarea cît mai mare a posibilităților oferite de acestea, pe linia cuprinderii maselor largi într-o activitate organizată, propunem pentru început următoarele :

În etapa actuală prezența unui metodist calificat, care să îndrumeze activitatea diferitelor grupe de vîrstă a vizitatorilor este utilă. Acesta poate fi salariat sau voluntar (maestru al sportului, sportiv fruntaș). Totuși, și în această situație, colaborarea Consiliului U.C.F.S. pe plan rațional sau orășenesc, cu Sfatul popular (sectorul Gospodărie comunală) și cu comitetul U.T.M. este o necesitate. În felul acesta se poate asigura pe de o parte angrenarea unui activ larg voluntar — a cărui activitate va fi dirijată de organul de perspectivă a activității din parcuri.

Activitatea de educație fizică din parcuri se recomandă să îmbrace forme adecvate nivelului de pregătire a acestora pe care îi cuprinde, oferind un complex de mijloace pentru asigurarea unei pregătiri cît mai variate, în vederea obținerii în primul rînd a insignei G.M.A., și apoi urmînd ridicarea nivelului tehnic într-o ramură de sport. Parcurile trebuie să devină o adevărată școală a maselor pentru pregătirea lor fizică și morală. Procesul de pregătire va asigura o armonioasă îmbinare a laturii instructive cu cea educativă, contribuind la formarea unor cetățeni sănătoși, cu un bagaj larg de deprinderi motrice aplicative, dar și cu calități morale deosebite, specifice omului nou. Ca atare, procesul de pregătire trebuie să fie organizat judicios și cu multă răspundere de către cel care îl conduce.

Procesul de pregătire în parcuri este foarte complicat datorită particularită-

tilor diferite ale vizitatorilor (vîrstă, sex, nivel de pregătire etc.). Cele mai frecvente situații ar fi următoarele :

1. grupa celor care doresc să participe cu regularitate la lecțiile de pregătire ;

2. grupa celor care nu pot participa cu regularitate, venind ocazional.

De dorit ar fi ca numărul celor din prima categorie să fie din ce în ce mai mare.

Pentru prima categorie, a acelor care doresc să participe cu regularitate la lecțiile de pregătire, este recomandabil ca activitatea lor să se încadreze în forme bine precizate, în grupe pe ramuri de sport unde se va putea practica diferitele probe de gimnastică, atletism și jocuri. Acest lucru va fi valabil atît pentru cei avansați cît și pentru începătorii care doresc să practice o ramură de sport. Activitatea de instruire se va desfășura pe grupe de pregătire în cadrul cărora se vor forma subgrupe, pe categorii de vîrstă și sex. Pentru a se putea urmări evoluția pregătirii va fi necesar ca predarea lecțiilor să se facă de către același instructor la fiecare subgrupă.

În cadrul grupei vizitatorilor ocazionali se pot forma echipe pe diferite discipline, la alegere, organizîndu-se meciuri amicale, concursuri etc.

În activitatea ambelor grupe un loc principal trebuie să-l ocupe pregătirea pentru trecerea normelor G.M.A., formarea unor deprinderi cu caracter aplicativ ca înotul, canotajul, tirul, patinajul, ciclismul și schiul, precum și concursurile, care se vor desfășura conform calendarului sportiv al parcului.

Activitatea cu grupele de elevi va fi axată pe cerințele programelor.

În cadrul grupelor de activitate se pot forma echipe pe cartiere sau pe străzi. Aceasta va contribui în mare măsură la mobilizarea tinerilor și a adulților pentru a se înscrie în secții.

În parcurile de cultură și odihnă, în afara activităților cu conținut pur sportiv, se indică a se asigura și o activitate cu caracter distractiv care să contribuie, pentru toate categoriile de vîrstă, la dezvoltarea unor calități fizice și unor deprinderi aplicative.

Este important de reținut că această activitate distractivă nu trebuie lăsată la voia întâmplării, ci ea trebuie dirijată de persoane competente, capabile să dea indicații precise, contribuind

astfel la formarea unui bagaj de cunoștințe practice.

Activitatea cu copiii de vîrstă preșcolară, atît în parcuri cît și în solarii, poate fi condusă de o educatoare sau de un instructor voluntar. Ca forme de activitate se vor folosi mai mult jocurile dinamice pentru grupa mare, iar pentru cei mici jocurile cu povestire și cu imitație. Se va urmări în principal dezvoltarea deprinderilor naturale (mersul, alergarea, săriturile, aruncările și cățărările) precum și obișnuirea cu practicarea organizată a exercițiilor fizice și cu viața de colectiv. Și aici concursurile vor ocupa un loc important. Săptămînal se pot organiza concursuri de triciclete, trotinete, biciclete etc. pe traseu delimitat.

Pentru a se realiza o angrenare în număr cît mai mare a vizitatorilor în practicarea sistematică a educației fizice și ca aceasta să aibă continuitate, este necesar să se asigure o bază materială corespunzătoare.

Condițiile materiale ce trebuie create vor decurge din orientarea pe care o capătă activitatea de educație fizică din parcuri. Așadar, în parcurile mari, în funcție de posibilități se poate amenaja o bază sportivă și o secție cu construcții și utilaje pentru activități distractive.

Baza sportivă va cuprinde terenuri de volei, hanbal redus, baschet, piste de alergări și sărituri, locuri pentru aruncări, podiumuri pentru haltere, estrade pentru gimnastică, ringuri pentru box etc. De asemenea este necesar să se asigure condițiile pentru practicarea înotului, canotajului, sportului cu vele, schiului și patinajului în măsura posibilităților parcului.

Secția distractivă va cuprinde instalații fixe, accesibile tuturor categoriilor de vîrstă. Aci va fi necesar să se găsească : tobogan cu alunecare din șezînd, tobogan cu pantă foarte înclinată cu alunecare într-o barcă ce se oprește într-un bazin cu apă prin deschiderea automată a unor opritori, un portic complex de la care să nu lipsească prăjiniile verticale, frînghiile oblice și orizontale și scările oblice, bare fixe pentru flexorii brațelor, birne de echilibru, roți orizontale fixate pe un ax, bărci zburătoare (mari și mici), podiumuri cu hantele și haltere, estrade pentru practicarea gimnasticii și a trînteii,

leagăne, balansoare, stinci artificiale etc.

În solarii, numărul și felul amenajărilor va fi determinat de mărimea solarului și de numărul și frecvența vizitatorilor. În general se indică să se asigure un portic, balansoare, leagăne și o birnă de echilibru.

De mare importanță este ca dotarea materială a parcului să fie făcută astfel încât să poată asigura tot timpul anului o activitate susținută și complexă.

Baza sportivă a parcului este bine să fie dotată cu un punct sanitar, deservit în mod voluntar de personalul unității sanitare (policlinică) în raza căruia intră parcul respectiv. Aceasta pentru asigurarea controlului medical sau în vederea acordării primului ajutor.

Activitatea propagandistică are un rol important în lămurirea și mobilizarea unui număr cât mai mare de vizitatori care să participe la activitățile sportive în mod organizat și să folosească instalațiile existente.

În acest scop trebuie să existe o gază de perete și o vitrină cu aspecte din activitatea parcului. Un mijloc foarte eficient este și stația de radio-amplificare. Prin aceste mijloace se pot populariza activitățile organizate, condițiile de participare ale vizitatorilor, precum și rezultatele sportive obținute. Tot pe această cale se pot transmite lecții de instruire igienico-sanitară și

cunoștințe pentru examenul teoretic G.M.A.

Mijlocul cel mai eficient pentru atragerea vizitatorilor îl constituie concursurile cu caracter de popularizare organizate pe diferite probe și grupe de vîrste, desemnîndu-se și campionii parcului. Aceste concursuri pot avea uneori un caracter larg de masă fiind eșalonate pe mai multe zile, fiecare zi avînd repartizată o probă (ziua alergătorului, ziua săritorului etc.).

Propunerile care s-au făcut au un caracter general, ele putînd fi adaptate fiecărui parc în funcție de condițiile pe care le oferă acesta.

★

În concluzie, se poate arăta că, parcurile, prin condițiile care le oferă, pot să devină un mijloc eficient de mobilizare a populației, indiferent de vîrstă, pentru practicarea educației fizice și sportului în mod organizat. Ca să se ajungă însă la aceasta este necesar să fie asigurată o bază materială corespunzătoare și un activ fie salariat sau voluntar care să îndrume cit mai rațional activitatea.

Singură, educația fizică din parcuri nu rezolvă problema educației fizice a maselor, ea fiind doar una din formele de activitate ale acesteia, care îmbinată cu celelalte duce la rezultate bune.

Cu privire la organizarea gimnasticii în producție în întreprinderile din localitate *

I. SABĂU
Prof. I. C. BUCUR
dr. TITUS PETROVICI

Ținînd seama de prevederile Hotărîrii Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român și a Consiliului de Miniștri al Republicii Populare Romîne, din 2 iulie 1957, cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport, prin care s-a trasat organizațiilor sportive ca „sarcină de bază” de a pune în centrul activității lor introducerea gimnasticii în producție în fabrici și uzine, Consiliul orașenesc U.C.F.S. și Comitetul orașenesc U.T.M. Timișoara — în colaborare cu Centrul de cercetări științifice în domeniul educației fizice — a trecut încă din luna septembrie 1957 la introducerea experimentală a gimnasticii în producție la fabrica de pălării din Timișoara, sub forma aplicării pauzei de cultură fizică, pe grupe de profesii.

Pentru a sprijini și mai eficient dezvoltarea gimnasticii în producție din orașul Timișoara și alte localități, Consiliul General U.C.F.S. — la propunerea noastră — a aprobat ca în cadrul celei de a V-a sesiuni de comunicări a Centrului de cercetări din Timișoara, să se desfășoare și simpozionul „Gimnastica în producție” stabilindu-se totodată și măsurile ce trebuie luate pentru traducerea în viață a prevederilor Hotărîrii.

Lucrările acestui simpozion, prin prezentarea unui număr de comunicări și referate și mai ales prin dezbaterile cu multă profunzime a problemelor de bază de care depinde o bună organizare a gimnasticii în producție în mediul muncitoresc, au constituit un material foarte util și important, de care am ținut seama și cu ajutorul căruia ne-am orientat în stabilirea acțiunilor noastre viitoare.

Pentru rezolvarea problemei gimnasticii în producție din orașul nostru, începînd din primăvara anului 1958 U.C.F.S. a întreprins o serie de acțiuni. În primul rînd s-a trecut la elaborarea unui plan de acțiune pentru dezvoltarea gimnasticii în producție în orașul Timișoara pe timp de trei ani (1958—1960) cu obiectiv final: introducerea gimnasticii în producție în întreprinderile timișorene care dispun de condiții, pînă la 7 noiembrie 1960.

În această direcție apreciem că este deosebit de util a prezenta însăși conținutul acestui document.

De la început au fost stabilite 5 probleme mari, care au stat la baza introducerii gimnasticii în producție. Acestea sînt:

1. Probleme de organizare
2. Activitatea de agitație și propagandă
3. Munca de instruire
4. Activitatea igienico-sanitară
5. Controlul și evidența activității

Pentru fiecare problemă în parte au fost desemnați responsabili, urmînd ca ei să-și formeze colectivele de lucru.

În cadrul activității organizatorice au fost stabilite și înscrise într-un registru de evidență cadrele de profesori, metodiști și instructori, și repartizarea lor pe întreprinderi. De asemenea, au fost desemnați medici din întreprinderi și persoanele care răspund pe linia Centrului de cercetări de această problemă.

Concomitent cu aceasta s-a ivit necesitatea înființării unui organ de îndrumare și control format din tovarăși cunoscători ai problemei și cu funcții de răspundere din cadrul Secției de învățămînt, al Dispensarului regional pentru sportivi și al Institutului de igienă.

Într-o ședință de lucru au fost fixate cifrele de plan cu privire la numărul

* Lucrare comunicată la cea de-a VI-a sesiune științifică a Centrului de cercetări Timișoara din 5—6 decembrie 1959.

de întreprinderi pe perioade și etape și numărul muncitorilor, instructorilor și metodiștilor, pentru fiecare perioadă și etapă în așa fel, încât în cinstea zilei de 7 Noiembrie 1960 în orașul Timișoara gimnastica în producție să fie introdusă în toate întreprinderile unde sînt posibilități, angrenîndu-se astfel peste 6.500 de muncitori în această acțiune.

Au fost fixate ședințe de analiză bianuale, unde anumite întreprinderi au dat rapoarte de felul cum s-a desfășurat această formă de activitate.

Agitația și propaganda pentru popularizarea acestei acțiuni a început prin munca de lămurire a directorilor de întreprinderi, care au fost convocați în acest scop la două ședințe. Un sprijin important am primit din partea Comitetului Regional și Orașenesc de Partid, în urma căruia organele de conducere din majoritatea întreprinderilor au primit cu entuziasm să lucreze la început experimental, cu o secție sau două, iar mai tirziu să extindă introducerea gimnasticii în producție în întreaga întreprindere, iar la unele secții să introducă și gimnastica de angrenare.

Cînd această acțiune a fost dusă la bun sfîrșit U.C.F.S. oraș Timișoara prin organele sale a ținut o legătură permanentă cu organizațiile de sindicat și de tineret din fabrici și uzine, care cu sprijinul organizațiilor de Partid au asigurat un climat sănătos, favorabil începerii gimnasticii în producție.

De asemenea, pe scară locală au fost luate măsuri în vederea intensificării muncii de propagandă prin organele locale de presă „Drapelul Roșu” și „Szabad Szo” și prin organizarea unor emisiuni speciale de către studioul de radio Timișoara.

În vederea stimulării introducerii gimnasticii în producție s-au efectuat 6 vizite — cu caracter de schimb de experiență — la întreprinderile unde gimnastica în producție a fost mai bine organizată. Concomitent cu aceasta s-a hotărît decernarea fanionului de „Întreprindere fruntașă la gimnastică în producție”, acelei instituții care are — față de numărul total — cel mai mare număr de muncitori angrenați în practicarea gimnasticii în producție și a trimis spre instruire un număr mai mare de instructori voluntari.

Munca de instruire în cadrul gimnasticii în producție a fost realizată

în bune condiții de către catedra de educație fizică de la Institutul Politehnic Timișoara, cu sprijinul Centrului de cercetări științifice.

În primul rînd a fost dusă o intensă muncă de instruire cu profesorii metodiști, care au primit astfel indicațiile necesare introducerii și urmăririi gimnasticii în producție în întreprinderile care le-au fost repartizate.

În general profesorii de educație fizică cărora le-a revenit această sarcină s-au achitat în bune condiții de ea, unii înregistrînd chiar rezultate foarte bune.

Pregătirea instructorilor voluntari pentru gimnastica în producție s-a făcut în mod sistematic la sala de sport a Institutului Politehnic Timișoara, cîte 2 ședințe săptămînal a 2 lecții fiecare ședință (pe serii).

Instructorii au fost selecționați de către U.C.F.S. cu sprijinul organelor U.T.M., dintre muncitorii cu aptitudini pentru sport. Planul de studii a cursului de instructori voluntari pentru gimnastica în producție, elaborat prin grija Centrului de cercetări, a ținut seama ca într-un timp relativ scurt (total 22 ore predate în 11 lecții) să se realizeze următoarele :

— să se asigure noțiunile de bază înțelegerii scopului practicării gimnasticii în producție ca factor hotărîtor pentru întărirea sănătății și ridicarea productivității muncii ;

— să se învețe cîte un complex de exerciții pentru fiecare grupă de profesioniști ;

— să se asigure însușirea de către instructori a metodicii predării gimnasticii în producție în diversele situații ;

— să se formeze la instructori deprinderea ca dintr-o bogată gamă de exerciții (care le-au fost predate) să le aleagă pe cele necesare sau să elaboreze ei înșiși exerciții în funcție de indicațiile generale și metodice. De exemplu : exerciții cu efect fiziologic general, localizat la brațe, articulația scapulo-humerală, trunchi, picioare, exerciții de relaxare etc. precum și metoda specifică fiecărei grupe de profesii.

Conținutul cursului de instructori voluntari poate fi înțeles și mai bine din analiza planului de studii și a planului calendaristic. De asemenea, un real sprijin a fost organizarea pe plan regional a cursului de la Lipova, unde au fost definite multe probleme tra-

tate înainte mai superficial și a fost întocmit un film documentar. Cu cei 90 instructori pregătiți în cele trei serii organizate la catedra de educație fizică a Institutului Politehnic, orașul Timișoara dispune la ora actuală de 102 instructori voluntari pentru conducerea gimnasticii în producție, ceea ce ar reveni doi-trei instructori de fiecare întreprindere.

Paralel cu munca de instruire s-a dus o rodnică activitate igienico-sanitară, asigurată de organe de specialitate. Rezultatele au fost mult îmbunătățite prin urmărirea sistematică a tuturor acțiunilor de către echipa de control igienico-sanitară și de evidență a muncii.

Ca premisă fundamentală în munca igienico-sanitară s-a urmărit ca prin aplicarea gimnasticii în producție să se asigure păstrarea sănătății și prevenirea deformațiilor profesionale a celor ce muncesc.

Pentru acest motiv, cu sprijinul Dispensarului regional pentru sportivi s-a urmărit asigurarea următoarelor măsuri:

— Cunoașterea condițiilor de muncă din întreprinderi, în general, și din secții, în special.

— Cunoașterea de către colectivele de muncă a procesului de producție și asigurarea igienei corespunzătoare.

— Aprecierea influenței procesului de muncă și a condițiilor de muncă specifice în uzină-sectie asupra complexului psiho-fizic al muncitorilor (ținută, grupe musculare solicitate, poziții vicioase, deformații, zgomote, compuși toxici sau noxe profesionale etc.).

— În funcție de toate acestea, aprecierea necesității de intervenție, sau nu, în unele cazuri chiar prin gimnastica în producție sau gimnastica medicală, care să influențeze pozitiv asupra călirii organismului și întăririi sănătății.

Rezultatele obținute

Aplicând măsurile organizatorice arătate, U.C.F.S. oraș Timișoara a obținut o serie de rezultate bune în problema introducerii și practicării gimnasticii în producție în fabrici și uzine.

În aproape doi ani de activitate, în orașul Timișoara gimnastica în producție a fost introdusă în 30 de întreprinderi față de 15 cîte au fost inițial pînificate.

Pînă în prezent sînt angrenați un număr de 6749 muncitori ce practică sis-

tematic gimnastica în producție față de 3500 cîți au fost prevăzuți în obiectivele de plan pe anul 1959.

Au fost pregătiți prin cursuri special organizate un număr de 102 instructori voluntari, care au dovedit că lucrează foarte bine, făcînd cu succes față sarcinilor metodologice, ce decurg din procesul de predare al exercițiilor gimnasticii în producție.

Comparativ pe ani, aceste rezultate au evoluat astfel:

Tabel nr. 1

Anul	nr. de întreprinderi	nr. de muncitori	nr. de instructori	nr. de metodiști
1957	2	120	2	4
1958	8	546	12	14
1959	30	6749	102	40

Urmărind îndeaproape înscrierea grafică a evoluției numărului de întreprinderi, muncitori angrenați și instructori metodiști (graficul nr. 1 a și 1 b), constatăm o creștere vertiginosă a tuturor valorilor, în special în anul 1959 cînd U.C.F.S. oraș Timișoara a înregistrat rezultatele amintite în capitolul precedent, în urma măsurilor luate în cadrul obiectivelor din planul trienal 1958/1960.

De asemenea se poate constata că în anul 1959 față de 1957 proporția dintre instructori și metodiști s-a inversat în favoarea instructorilor (102 față de 40) întrucît din experiența noastră s-a constatat că metodiștii nu se pot ocupa zi de zi (și în toate schimburile) de conducerea gimnasticii în producție. Ei au predat această sarcină instructorilor, rămînîndu-le să urmărească prin sondaje bisăptămînale procesul de desfășurare a gimnasticii în producție și să stabilească împreună cu medicul întreprinderii efectele de post-acțiune ale aplicării gimnasticii în producție.

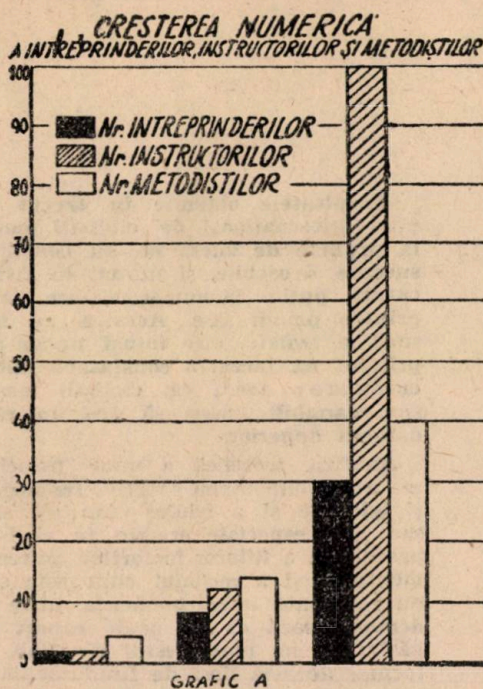
Urmărind evoluția graficului se poate vedea cu ușurință o creștere mare a numărului de muncitori angrenați și totodată o depășire cu regularitate (în anii 1958—1959) a obiectivelor de plan fixate.

Trebuie să subliniem că această angrenare a maselor de muncitori din orașul Timișoara în practicarea gimnasticii în producție nu s-a făcut „for-

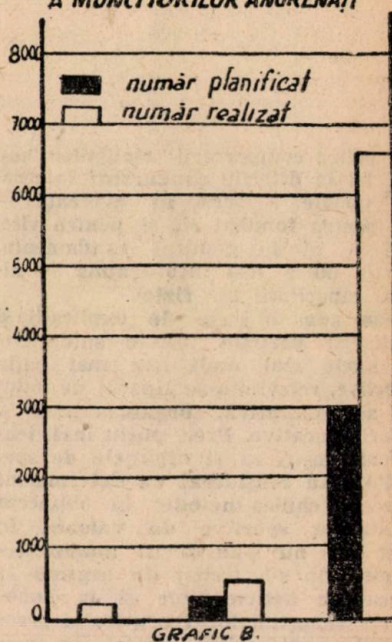
țat" ci a fost primită cu entuziasm și cu multă simpatie din partea muncitorilor fiind practică cu plăcere de tineri și vîrstnici de ambele sexe.

este asigurată de instructori ridicați din rîndul muncitorilor.

4. Pentru reușita introducerii gimnasticii în producție este absolut nece-



**CREȘTEREA NUMERICĂ
A MUNCITORILOR ANGRENĂȚI**



CONCLUZII

1. Organizarea și introducerea gimnasticii în producție este condiționată de măsurile luate în cadrul unei activități planificate și de urmărirea respectării cu strictețe a realizării obiectivelor în termenele fixate.

2. Este absolut necesar ca înaintea introducerii gimnasticii în producție să se creeze de către organele competente un climat favorabil acestei activități prin măsuri corespunzătoare.

3. Introducerea gimnasticii în producție din punct de vedere tehnic depinde în mare măsură de profesorii metodiști. Practicarea zilnică a exercițiilor dă roade mult mai bune dacă

sară organizarea cursurilor de instructori voluntari pe plan orășenesc și regional.

5. Întreaga activitate trebuie sprijinită și îndrumată de Consiliile asociațiilor sportive și de către Consiliul orășenesc U.C.F.S.

6. Buna desfășurare a muncii depinde în mare măsură de colaborarea dintre medic, instructori și profesorul metodist.

7. Pentru ca această acțiune să capete un caracter de masă este necesar să fie lămurii muncitorii din întreprinderea respectivă asupra importanței și necesității practicării gimnasticii în producție.

Pentru mărirea randamentului sportiv în cursele cicliste de viteză

MIRCEA MIHĂILESCU

antrenor

Analiza comportării cicliștilor noștri în diferite concursuri internaționale a scos în evidență — atît pentru fondişti cit şi pentru vitezişti — că în general randamentul sportiv nu a fost întotdeauna la nivelul capacităţii lor fizice.

S-au adus o serie de explicaţii şi motivării parţiale, unele subiective, iar altele mai mult sau mai puţin obiective, relevîndu-se lipsuri de natură administrativă, organizatorică şi uneori educative. Prea puţin însă, tehnicienii noştri ca şi organele de specialitate, nu au considerat ca determinant aspectul tehnico-metodic în obţinerea rezultatelor sportive de valoare. În acest sens nu s-au făcut analize temeinice, nu s-a trecut de urgenţă la remedierea deficienţelor şi la îmbogăţirea cunoştinţelor teoretice şi practice ale antrenorilor noştri, în concordanţă cu principiile şi metodică antrenamentului sportiv în general, şi a celui ciclist, în special. De asemenea nu a fost popularizat schimbul de experienţă realizat prin diferite contacte cu tehnicieni străini şi nici nu a făcut obiectul unor analize sau subiectul unor discuţii folositoare. Astfel forul de specialitate, ca şi colegiul central de antrenori au manifestat lipsuri serioase.

Pe marginea acestui important aspect, prin a cărui îmbunătăţire se poate duce la o serioasă ridicare a nivelului tehnic al ciclismului nostru, trebuie să precizăm în mod hotărît şi cu curaj lipsurile în privinţa concepţiei antrenamentului în ciclism şi să determinăm care dintre factorii pregătirii noastre sînt în momentul de faţă deficitari. În acest scop, federaţia de ciclism a trecut la unele măsuri, cum ar fi şi consfătuirea pe ţară a antrenorilor de specialitate.

Rezultatele obţinute în trecut pe plan internaţional de cicliştii noştri la probele de viteză nu au constituit succese deosebite, şi numai în cîteva cazuri, puţine la număr, ne-am clasat printre primii şase. Acestea au fost succese izolate, care totuşi ne-au dat prilejul să facem o constatare îmbucurătoare: aceea că, cicliştii noştri sînt capabili uneori să dea un randament superior.

Analiza teoretică a unor principii ale antrenamentului sportiv, fiziologice şi igienice şi a felului cum ele sînt sau nu respectate practic în ciclism, precum şi a tuturor factorilor antrenamentului şi a modului cum este sau nu rezolvată interdependenţa între ei demonstrează că sub acest raport ne găsim la un nivel destul de slab. Şi tocmai această lipsă de fundamentare, această nerespectare a unor principii bine stabilite, a dus la folosirea în pregătirea cicliştilor a unei concepţii învechite şi empirice.

Efectuarea antrenamentului pe baza spontaneităţii şi numai în funcţie de capacitatea individului, fără o sistematizare şi fundamentare ştiinţifică, ţinîndu-se seama doar de experienţa vechilor concurenţi şi deci, mai mult sau mai puţin, după metodele create de cunoştinţele întîmplătoare ale acestora, nu mai corespunde. Noile cunoştinţe asupra antrenamentului, bineînţeles folosind şi experienţa pozitivă a trecutului, ne deschid orizontul muncii practice şi ne ajută să trecem la îmbunătăţirea şi îmbogăţirea metodelor de lucru în ciclism. •

Folosirea exclusivă a antrenamentului pe bicicletă duce la o dezvoltare fizică unilaterală. Se dezvoltă membrele inferioare, se îmbunătăţeşte funcţia cardio-vasculară şi respiratorie a

organismului și se dezvoltă de asemenea anumite calități morale și de voință ale individului. Dar acestea nu sînt suficiente pentru atingerea rezultatelor superioare dorite. Experiența și cercetările efectuate au adus în teorie și practică o serie de metode bune de antrenament. Astăzi este dovedit că prin asigurarea unei capacități generale crescute de lucru a organismului, realizată printr-o pregătire fizică multilaterală, randamentul în specializare crește. Or, cicliștii noștri nu au trecut la o pregătire sistematică și multilaterală care să-i ajute în pregătirea specifică. Aceasta a fost de fapt una din principalele cauze pentru care ciclismul nostru de pistă, multă vreme s-a menținut la un nivel mediu.

La cicliști, necesitatea acestei pregătiri multilaterale apare din însuși specificul unilateral al sportului respectiv. În alergarea pe bicicletă lucrul mecanic se efectuează într-o poziție și în condiții de lucru cu totul specifice. Sînt solicitate și dezvoltate numai anumite segmente și grupe musculare ale corpului sportivului (în special membrele inferioare). Cutia toracică blocată datorită brațelor care sînt supuse la un efort static prin sprijinirea lor permanentă în flexie pe ghidon, face ca la ciclist partea superioară a corpului și centura scapulară să fie slab dezvoltate iar respirația să se facă abdominal. Remedierea deficiențelor fizice și dezvoltarea armonioasă a corpului, în vederea obținerii unui randament superior în muncă, se realizează prin pregătirea fizică multilaterală care rezolvă cu succes, în ciclism, unul dintre cele mai importante principii ale antrenamentului sportiv.

Prin cuvîntul multilateralitate se înțeleg toate acele deprinderi pe care ciclistul trebuie să le aibă în afara sportului respectiv și care să-l ajute în vederea practicării cu succes al acestuia. Deprinderile sînt necesare pentru că ciclismul este considerat un sport folositor, practic, aducător de voie bună și întărește sănătatea înlezînd mai ales tineretului o dezvoltare fizică armonioasă înălăturînd prin aceasta rezultatele nedorite ale unei mișcări izolate, ale unor segmente neantrenate, și deci și apariția unor deficiențe fizice cum ar fi: spate rotund, miini atirnite etc.

De aceea, la cei mai tineri sportivi trebuie să începem cu pregătirea fizică multilaterală, ca pe lingă asigurarea unei dezvoltări armonioase a corpului mai tirziu să fie capabili să poată obține rezultate superioare. Astfel, la juniori ca și la junioare pregătirii multilaterale i se va acorda o mai mare atenție decît pregătirii specifice. De abia la tineri se va extinde pregătirea pe bicicletă pentru ca trecerea la categoria seniori, unde se participă la concursuri mai grele, să nu fie bruscă.

Pe de altă parte elementele pregătirii multilaterale nu trebuie să fie incluse în pregătirea ciclistului într-o măsură exagerată deoarece poate să împiedice pregătirea specială. În general, orientăm pregătirea spre multilateralitate în mare măsură în perioadele de tranziție și pregătitoare și o diminuăm treptat în perioada competițională, limitînd-o la menținerea pregătirii fizice obținute și la corectarea unor elemente de pregătire fizică specifică.

★

În analiza noastră despre mărirea randamentului sportiv în cursele ciclismului de viteză se impune determinarea calităților fizice specifice în ciclism pe probe, cunoașterea importanței lor și a corelației ce trebuie să existe între ele și deprinderile motrice, în concordanță cu cerințele tehnice și tactice din concurs. Ciclistul de velodrom, vitezistul, trebuie să fie un tip constituțional robust, suplu și capabil să realizeze o frecvență mare în pedalarie. Totodată organismul lui să poată suporta eforturile mari fără a avea repercusiuni asupra sănătății.

În ciclism, sport semi-mecanic, noțiunea de viteză, sau mai precis ceea ce înțelegem noi prin „viteza pe bicicletă”, este o noțiune complexă și rezultatul practică a mai multor factori. Prin analiza acestei noțiuni nu facem altceva decît să determinăm calitățile fizice specifice ale sprinterului și rolul lor în realizarea unei viteze superioare pe bicicletă. Astfel, putem împărți acești factori în patru mari grupe:

I) Fizici, reprezentați prin:

a) viteza de pedalarie a picioarelor (frecvența sau numărul de repetări a aceleiași mișcări de rotare în unitatea de timp);

b) forța de apăsare pe pedale și de tragere a membrelor inferioare, forța mușchilor membrelor superioare în minuirea ghidonului precum și forța mușchilor abdominali și dorsali;

c) suplețea, adică mobilitatea articulațiilor (coxofemurală, a genunchiului, tibio-tarsiană) și elasticitatea musculaturii;

d) coordonarea mișcărilor de pedalare și conducere (ritm și echilibru).

II) Tehnici:

a) poziția corectă pe bicicletă, tip sprinter;

b) felul pedalajului care trebuie să fie corespunzător unei mari frecvențe;

III) Mecanici:

a) alegerea pasurilor în funcție de gradul de pregătire a individului, felul pistei, factorii climaterici, adversar;

b) lungimea manivelor pedalierului;

c) greutatea și calitatea cauciucurilor și a roții.

IV) Tactici:

a) poziția față de adversar (la roată, în spate, sau în punctul mirei) care oferă pe lângă aspectul psihic favorabil și avantajul creat de adăpostul ce-l oferă adversarul;

b) intensitatea vitezei în momentul declanșării sprintului. Unii sportivi demarează sec și scurt, alții puternic și lung, unii se lansează și accelerează puternic, iar alții se mențin în plasa adversarului și recuperează pe ultimii metri.

În ciclism, viteza specifică este de două feluri: de demarare sau „ruperă” determinată de viteza de reacție și forța explozivă a picioarelor și viteza de alergare (viteza de repetiție sau frecvență).

Din cele de mai sus rezultă clar complexitatea noțiunii de viteză și interdependența dintre ea și ceilalți factori. Dobindirea acestei calități este condiționată atât de dezvoltarea forței, supleței, rezistenței, coordonării cât și de perfecționarea tehnicii mișcărilor. Alergarea de viteză cere ca mișcărilor de pedalare să fie foarte reperi. Dar pentru mișcări reperi este nevoie de mușchi puternici. De aceea este necesară dezvoltarea mușchilor care participă activ în timpul alergării pe bicicletă. Suplețea insuficientă frânează viteza mișcărilor, întoc-

mai ca și coordonarea slabă a lor deci, pentru dobindirea vitezei trebuie dezvoltate suplețea și coordonarea.

Rezistența are de asemenea o mare influență asupra vitezei. Cu cât sportivul obosește mai repede, cu atât se reduce mai mult viteza mișcărilor. De aici se vede clar că obținerea unei cât mai mari rezistențe face să crească și viteza mișcărilor. Iar pentru creșterea vitezei o deosebită importanță are tehnica pedalajului. O tehnică corectă a pedalajului dusă până la automatizare permite executarea liberă a mișcărilor, fără o încordare exagerată și inutile.

În antrenamentul pentru dezvoltarea vitezei de alergare pe bicicletă, se va urmări un ritm cât mai susținut în executarea mișcării de pedalare, care se realizează numai printr-o bună coordonare. Dezvoltarea simțului ritmului vitezei contribuie foarte mult, din punct de vedere tactic, la dozarea efortului în concurs. În acest sens trebuie precizat că atunci când, din cauza oboselii începe să scadă tempoul de lucru, ritmul de alergare, este bine să se întrerupă efortul. Viteza se dezvoltă numai dacă sportivul are sistemul nervos bine odihnit, altfel lucrul pentru viteză duce la rezultate exact contrare, la dobindirea unui stereotip lent de execuție. Exercițiile pentru viteză trebuie să alterneze cu pauze pentru refacerea organismului, cu exerciții pentru suplețe, exerciții care nu cer un efort intens.

Dezvoltarea acestor calități fizice se realizează prin pregătirea fizică multilaterală a sportivului și prin pregătirea fizică specială (atunci când folosim formele specifice de manifestare ale acestora în ciclism). Mijloacele concrete pentru dezvoltarea acestor calități fizice sînt cunoscute. Se recomandă în general ciclistului vitezișt o pregătire athletică, folositoare în dezvoltarea vitezei și rezistenței generale. În plus, mai pot fi folosite ca mijloace: gimnastica de bază și la aparate (pentru forță și suplețe), jocuri sportive cu mingea (pentru viteză, îndeminare, rezistență), patinaj, schi-fond etc. De asemenea, sînt foarte indicate hantelele și halterele pînă la 30 kg pentru dezvoltarea forței în brațe și picioare. Folosirea anumitor jocuri sportive ca: handbal, baschet, volei,

footbal etc creează un mediu plăcut și favorabil de dezvoltare a acestor calități, contribuie la mărirea bagajului de deprinderi motrice. Tot aici se formează și calitățile morale și de voință ale individului, se dezvoltă deprinderile de orientare, spiritul de echipă și se completează personalitatea sportivului.

În perioadele pregătitoare se fac lecții de antrenament speciale în scopul pregătirii fizice generale. În perioada competițională se pune accent pe dezvoltarea calităților fizice specifice și corectării lor în funcție de sportul respectiv. În cazul intrării în forma sportivă se lucrează în continuare pentru pregătirea fizică specială, iar pregătirea fizică generală este prezentă prin sporturile complimentare, făcute recreativ. Pregătirea fizică generală trebuie să fie perfect îmbinată cu cea specială în funcție de perioada antrenamentului.

Tot în cadrul pregătirii fizice este necesar să se respecte și individualizarea. În cazul cînd un sportiv manifestă lipsuri în pregătirea fizică generală, sau este deficitar la anumite calități specifice, antrenorul trebuie să-i stabilească mijloacele de antrenament, să i le planifice și să controleze activ pregătirea lui prin norme precise de control.

Din analizarea formelor de manifestare a calităților fizice în ciclism și în special în probele de viteză, a reieșit clar atît corelația acestor calități cît și unitatea factorilor de antrenament: fizic, tehnic, tactic, moral și de voință. În funcție de anumite perioade de pregătire, un factor poate predomina, dar nu se poate rupe unul de altul, între ei existînd o unitate permanentă, o condiționare reciprocă.

★

În ciclism, în stadiul actual și mai ales la probele de velodrom, tehnica este deficitară. Cunoașterea celor mai importante elemente de tehnică în pedalaj și în alergarea pe velodrom, analiza lor din punct de vedere biomecanic și aprecierea importanței lor în timpul alergării pe bicicletă pentru realizarea unor performanțe superioare, constituie o sarcină deosebită care trebuie să stea în fața tuturor antrenorilor și cicliștilor noștri. Numai

printr-o tehnică la un nivel superior și cu o pregătire fizică adecvată, sportivul poate aplica cu succes cunoștințele tactice în concurs.

Bicicleta de pistă constituie un element de bază, care poate condiționa în mare măsură efectuarea corectă a tehnicii. De aceea, ea trebuie să fie corespunzătoare particularităților ciclistului iar fixarea poziției de lucru a ciclistului pe șa și față de ghidon să fie făcută astfel, încît centrul general de greutate al corpului să influențeze pozitiv următoarele trei acțiuni: procedul de lucru central al picioarelor (care nu trebuie să fie înainte sau înapoi), procedul de pedalare și coordonarea mișcărilor picioarelor deci asigurarea angrenării succesive în acțiune a grupelor musculare ale membrilor inferioare.

Procedeele de pedalare cele mai recomandabile în viteză sînt cel combinat și cel cu virful în jos. Ele fac posibilă o pedalare în mod continuu, uniform, în cerc și fără șocuri. Aceste procedee sînt practicate cel mai mult deoarece sînt și cele mai eficace în cursele scurte, rapide, unde lucrul picioarelor este activ în orice moment al pedalării.

În cursele de viteză se ivesc numeroase situații cînd, pentru un interval scurt de timp, este necesar să se mărească lucrul mecanic al picioarelor (demaraje, sprinturi, finis...). Pentru a mări viteza de rotare a gambelor, majoritatea sprinterilor întrebunțează „pedalarea dublă”, adică în timp ce un picior exercită o mișcare de apăsare pe o pedală, celălalt face o mișcare de tragere a celeilalte. Astfel învîrtirea pedalelor este mai rapidă, mai echilibrată, mult mai uniformă și aproape fără punct mort. La aceasta contribuie foarte mult felul în care ciclistul reușește să-și asigure o perfectă coordonare a mișcărilor picioarelor. În timpul pedalării, această mișcare trebuie să se efectueze din articulația șoldului, astfel efortul se localizează, iar tehnica se poate realiza la un nivel superior, obținîndu-se o viteză crescută. Bicicleta nu trebuie smucită iar mișcările de pedalare și conducere a ghidonului trebuie coordonate în cadrul tehnicii respective.

Cursa de viteză impune cicliștilor o bună însușire a tehnicii de alergare

în linie dreaptă și pe velodrom, atât individual cât și în grup. Intrarea și ieșirea din viraj, ca și „plonjonul” din partea de sus a virajului, executate în bune condiții tehnice, asigură sportivului posibilitatea realizării cu succes a aplicării elementelor tactice.

Importanța tactică deosebită a unor elemente de tehnică, fac ca acestea să constituie probleme de bază în alergările de viteză. Sprinterul trebuie să știe să meargă bine în „plasa” adversarului și să-l depășească corect pe linia dreaptă sau în viraj, bicicleta fiind înclinată în partea virajului iar trunchiul sportivului aflându-se în același plan cu bicicleta și nu vertical față de orizontala pământului.

Tehnica demarajelor din diferite poziții și viteze trebuie îmbunătățită și perfecționată. Startul de pe loc, demarajul scurt (ruperea) făcut pentru a scăpa prin surprindere de adversar sau cel „fals”, pentru a-l forța să se lanseze (să „ia. capul”) ca și splendida „aruncare” a bicicletei pe linia de sosire sînt arme foarte eficace în obținerea victoriei. De felul cum și cînd sînt aplicate aceste elemente tehnice depinde reușita acțiunii.

În metodică de învățare și formare a deprinderilor motrice pentru ciclismul de velodrom se recomandă principiul învățării mișcărilor în întregime fără să fie fracționate. În timpul antrenamentului antrenorul trebuie să explice tehnica mișcării. Explicația să fie scurtă și orientată în special asupra elementelor care nu pot fi văzute cu ochiul liber de un sportiv neexperimentat. Perfecționarea deprinderilor tehnice să se facă prin repetarea lor sistematică în lecție sau în ciclul de lecții de antrenament. În primele faze ale repetării execuția să fie mai lentă. În caz contrar se pot căpăta stări nervoase necorespunzătoare. Este bine ca în timpul executării mișcării antrenorul să-l îndrume verbal pe sportiv, stimulîndu-l și în acest mod sistemul nervos. După ce au fost însușite, elementele de tehnică trebuie exersate în condiții grele de lucru. De exemplu: plonjonul din poziții dificile, demarajul în timpul virajului, menținerea „la roată” pe viraj, remontarea și aruncarea bicicletei pe linia de sosire executate în viteze mari și printre doi adversari etc.

De asemenea, în antrenamente ciclistii trebuie să efectueze exercițiul tehnic în condiții normale de concurs. Astfel, demarajele să se facă prin surprindere și cu parteneri. În acest scop, cele mai recomandabile sînt concursurile de verificare.

Pregătirea tehnică, ca și ceilalți factori ai antrenamentului, se realizează în ciclism în tot timpul anului. De asemenea, ea trebuie să fie făcută la un nivel cât mai înalt și în concordanță cu cerințele imediate și de perspectivă pe care le urmărim. Perioada de odihnă activă poate fi folosită și pentru însușirea unei tehnici superioare, care apoi în perioada pregătitoare să fie exersată și perfecționată, urmărindu-se fixarea deprinderilor respective în condiții grele de lucru cu cât ne apropiem de perioada competițiilor. În timpul concursurilor ea se finisează în raport cu unele cerințe imediate ale probelor respective. Tot acum se pot corecta și unele elemente tehnice deficitare. Deci și în acest sens este necesară o preocupare permanentă.

Cauzele principale care dau naștere la însușirea greșită a elementelor tehnice sînt:

- slaba pregătire fizică;
- prea mare încordare a trunchiului și brațelor în timpul alergării pe bicicletă. De exemplu, prin stringerea ghidonului și încordarea puternică a mușchilor trunchiului se menține și în viraj o poziție perpendiculară față de orizontala pământului, lucru dăunător;
- lipsa de coordonare a mișcărilor în timpul efectuării diferitelor elemente tehnice. De exemplu în timpul pedalajului, un picior apasă pe pedală, iar celălalt, în loc să ajute la trasul pedalei, stă inactiv și împiedică ridicarea ei;

- aplicarea neegală a forței asupra pedalei, ceea ce duce la un mers în zig-zag, la pierderea echilibrului și, implicit, la scăderea vitezei, la oboseală;

- efectuarea necontrolată a mișcărilor. De exemplu, în timpul aruncării bicicletei pe linia de sosire se duce înainte trunchiul în locul bicicletei.

Fundamentarea teoretică și aplicarea în practică a învățămintelor constituie pentru fiecare dintre antrenorii și activiștii noștri o preocupare de bază în noua orientare a muncii pentru obținerea unui randament superior în concurs.

Mecanismul impulsiei în alergare *

A. MAISKI

Practica modernă a pregătirii sprinterilor ridică probleme mereu noi la care teoria alergării nu dă deocamdată răspunsuri pe deplin satisfăcătoare. Una din problemele care necesită o rezolvare cât mai grabnică este dezvoltarea mușchilor suprafeței posterioare a coapsei alergătorilor (mușchii flexori ai gambei).

Care să fie motivul? Care este rolul acestor mușchi în alergare? La aceste întrebări se poate răspunde numai prin analizarea tehnicii și mecanismului impulsiei în alergare.

Pînă în ultimul timp s-a considerat că deplasarea corpului înainte se realizează numai prin impulsul posterior. Faza impulsului posterior durează — după cum se știe — din momentul verticalei și pînă în momentul desprinderii virfului de pămînt. Întinderea piciorului din articulațiile genunchiului și gleznei începe imediat după momentul verticalei. În acest moment presiunea piciorului pe suprafața de sprijin este orientată aproape vertical în jos, iar reacția suprafeței de sprijin este îndreptată în sus.

Dar, forțele orientate în sus nu ajută la deplasarea înainte. Ele nu fac decît să mărească oscilațiile verticale ale corpului. Faza finală a impulsului posterior este singura care ar putea fi considerată mai mult sau mai puțin eficientă pentru alergare, dat fiind că în acest caz eforturile sînt îndreptate nu în sus ci mai mult înainte-în sus. În acest scop însă întinderea piciorului ar trebui să se producă fulgerător și numai în momentul în care se formează un unghi favorabil aplicării eforturilor. În realitate însă, piciorul se întinde treptat în decursul perioadei cuprinse între momentul verticalei și momentul desprinderii de sol.

Deci, întinderea piciorului nu poate fi considerată ca fiind factorul principal în deplasarea corpului înainte. Așadar trebuie căutată o altă explicație a mecanismului impulsiei în alergare.

Articolul lui G. Korobkov publicat în revista „Legkaia Atletika” cu care a început dezbaterile problemelor sprintului cuprinde numeroase considerații interesante. După părerea noastră teza cea mai interesantă a lui Korobkov este aceea în care se afirmă că punerea piciorului „în stilul vislirii” permite o depășire mult mai ușoară și mai rapidă a momentului verticalei, reduce factorii de frinare și creează chiar condiții în care încă înainte de trecerea prin verticală se asigură declanșarea eforturilor a căror rezultantă orizontală este orientată imediat înainte.

În legătură cu aceasta G. Korobkov consideră că în alergarea unui sprinter experimentat nu există nici impulsie (șoc) „anterioară” și nici impulsie posterioară, ci există o impulsie unică și intensă de pe sol, care începe în momentul aplicării labei piciorului pe pistă și se termină cu desprinderea labei de pe pistă.

În acest sens G. Korobkov s-a apropiat foarte mult de o nouă explicație a mecanismului impulsiei, însă, din păcate, nu a ajuns la o clarificare totală. Este de menționat că analiza acestui mecanism ar fi putut contribui la înțelegerea optimă a tehnicii de alergare și la alegerea mai rațională a exercițiilor speciale.

Mecanismul impulsiei în alergarea de viteză poate fi prezentat în felul următor.

Pentru creșterea sau menținerea vitezei de alergare a sprinterului este necesar să se execute o impulsie, adică o acțiune de forță pe suprafața de sprijin,

* Traducere din revista sovietică „Legkaia Atletika”.

în așa fel încît centrul general de greutate al corpului să primească o nouă accelerare orizontală în direcția alergării. Alergătorul poate executa o asemenea acțiune de forță numai prin piciorul de sprijin, astfel încît mișcarea acestui picior trebuie analizată în primul rînd.

Urmărind imaginea trunchiului, putem stabili ce fel de mișcare execută piciorul de sprijin în raport cu corpul. Încă înainte de momentul contactului cu solul, piciorul aflat în poziția extremă anterioară începe deplasarea dinainte-înapoi (mișcarea de „vîslire“). Atingînd suprafața de sprijin piciorul continuă această mișcare înapoi în raport cu trunchiul pînă la sfîrșitul perioadei de sprijin.

Această mișcare a piciorului dinainte-înapoi este din punct de vedere anatomic o întindere a coapsei din articulația coxofemurală; din punct de vedere biomecanic ea este o mișcare de rotație a întregului picior în jurul axului care trece prin articulația coxofemurală.

Pe baza celor de mai sus se poate afirma că factorul important în deplasarea alergătorului înainte de momentul impulsiei este nu numai întinderea piciorului (deși și întinderea piciorului are un anumit rol) ci și mișcarea de rotație a întregului picior dinainte-înapoi în jurul axului care trece prin articulația coxofemurală.

După punerea labei pe suprafața de sprijin, efortul mușchilor extensori ai coapsei trebuie să se transmită prin coapsă, gambă și labă pe suprafața de sprijin. Aceasta se realizează prin includerea în lucru a tuturor mușchilor suprafeței posterioare a coapsei și gambei și în primul rînd a mușchilor biarticulari — bicepsul coapsei și tricepsul gambei. Tot acest lanț muscular — marele mușchi fesier, bicepsul coapsei, tricepsul gambei — asigură transmiterea efortului de la corp spre suprafața de sprijin în direcția necesară.

După punerea labei pe pistă forța de greutate tinde să îndoie piciorul. Acestei tendințe de îndoire i se opun mușchii extensori ai coapsei (în special mușchiul marele fesier). La întinderea coapsei participă și mușchiul biceps al coapsei care în aceste condiții va întinde și articulația genunchiului.¹⁾

Așadar, activitatea acestor mușchi pentru întinderea piciorului din articulațiile coxofemurală și a genunchiului se va opune forței de greutate și va transmite efortul de la corp spre suprafața de sprijin în direcția deplasării înainte.

În a doua jumătate a perioadei de sprijin acțiunea forței de greutate asupra piciorului de sprijin slăbește. Sub acțiunea acelorași mușchi piciorul de sprijin începe să se îndrepte treptat, adică să se întindă în articulațiile genunchiului și gleznei. După desprinderea labei de pistă, ca urmare a unor acțiuni ale mușchilor suprafeței posterioare a coapsei se produce îndoirea, așa-zisa mișcare de „biciuire“ a gambei înapoi. Cu cît mișcarea de „vîslire“ se va produce mai activ pînă la sfîrșitul perioadei de sprijin, cu atît biciuirea gambei va fi mai pronunțată.

O explicație similară a mecanismului impulsiei a dat N. G. Ozolin încă în anul 1949 în legătură cu marșul.²⁾

Dacă considerăm că în perioada de sprijin întinderea piciorului din genunchi se efectuează prin eforturile extensorului cvadriceps al gambei, în acest caz, prin gambă și labă se vor transmite spre suprafața de sprijin eforturile care determină frînarea suplimentară a alergării.

Din cele expuse mai sus se pot trage o serie de concluzii. În primul rînd, în cadrul pregătirii sprinterului trebuie să se acorde o atenție deosebită întăririi și dezvoltării calităților de forță și de viteză-forță ale tuturor mușchilor suprafeței posterioare a piciorului. În al doilea rînd, în afara exercițiilor pentru diferite grupe musculare este necesar să se recurgă la exerciții pentru perfecționarea acțiunii coordonate a mușchilor suprafeței posterioare a piciorului (marele fesier, bicepsul coapsei, tricepsul gambei) în condiții apropiate la maximum de condițiile de lucru ale piciorului de sprijin în alergarea de sprint. De pildă, stînd pe un picior și susținîndu-se de suprafața de sprijin, atletul execută mișcarea cu piciorul întins înapoi, învingînd rezistența partenerului, a benzii de cauciuc sau împingînd nisipul (zăpada) cu cuiele etc.

¹⁾ M. F. Ivanițki, Anatomia omului, Editura Fizkultura i Sport, vol. I pag. 345—349.

²⁾ Scrisorile științifice ale „Institutului Central de Stat pentru Cultură Fizică” — decorat cu Ordinul Lenin, 1949, nr. 5, pag. 9—10.

Pregătirea de iarnă a echipelor de fotbal fruntașe

ANGELO NICULESCU

antrenor federal

Buna desfășurare a activității competiționale și creșterea calitativă a jocului de fotbal sînt în mare măsură în funcție de durata perioadei pregătitoare, de felul judicios în care ea este folosită, de rezultatele muncii de instruire și educație obținute în această perioadă.

La noi în țară, iarna, în mod obișnuit, durează aproximativ patru luni, iar vara este atît de călduroasă, încît se impune întreruperea campionatului pe o perioadă de aproape două luni. Ținînd seama de aceste condiții climaterice, perioada pregătitoare are o importanță hotărîtoare în pregătirea jucătorului de fotbal, datorită duratei limitate în care antrenorul și jucătorii depun mari eforturi, învingînd multe greutăți pentru a ajunge la nivelul cerințelor jocurilor din campionat. Pînă nu de mult s-a putut constata că echipele de fotbal nu au reușit să-și completeze pregătirea, să și-o ridice la nivelul cerințelor campionatului încă din prima etapă. În general, la primul joc din campionat echipele de fotbal s-au prezentat pregătite incomplet. De abia în etapele 3—4, (cel mai devreme) echipele intrau în formă, demonstrînd întreaga gamă a posibilităților lor fizice și tehnice. Cu excepția ultimilor ani, situația la noi era diametral opusă față de echipele sovietice, care încă de la primul joc din campionat se prezentau bine pregătite, aduse în formă, gata de a răspunde efortului cerut. Aceasta, fără îndoială, este consecința unei concepții și metode de instruire superioare. În general, la noi se lucrează mult prea puțin cu jucătorii de fotbal pentru o pregătire fizică multilaterală în toate perioadele și mai ales în perioada pregătitoare, care îmbinată cu pregătirea specifică, să ajute la formarea unui complex de deprinderi necesare jocului athletic. Rezultatele din timpul campionatului depind în mare măsură de felul cum lucrează fotbalistii, de volumul de muncă acumulat în această perioadă pregătitoare.

O altă problemă, greu de rezolvat, este îmbinarea pregătirii fizice generale cu pregătirea specifică a jucătorilor și a echipei, ținînd seama de condițiile atmosferice și de terenurile de joc. Drept consecință a acestui fapt, jocurile de la începutul campionatului, de cele mai multe ori, au de suferit din punct de vedere al calității. Aici, în toiul întrecerilor competiționale intervine o veche deficiență a fotbalului nostru — goana după rezultate imediate, după acumularea de puncte, în dauna calității jocului. Influențați de această racilă, antrenorii abandonează planul de perspectivă al echipei, în care există obiective bine stabilite acordînd importanță jocurilor — de la o etapă la alta — și astfel munca de calitate, pentru îmbunătățirea executării procedurilor tehnice și de perspectivă dispăre.

Pentru a contribui la ridicarea nivelului de pregătire al jucătorilor se impune folosirea rațională a perioadei de tranziție din cursul iernii prin antrenamente zilnice în sală și în aer liber, așa cum de fapt s-a procedat anul acesta cu fotbalistii. Marile performanțe realizate în ultimii ani de unele echipe străine pe plan mondial și cele olimpice din ultima ediție, sînt rezultatul firesc al unei pregătiri fizice și tehnice corespunzătoare.

De la empirismul, în care mulți dintre noi au avut parte să facă sport, și pînă la existența unor principii temeinice fundamentate, în care știința este din ce în ce mai solicitată, diferența este radicală. Pentru teoria și practica culturii fizice pot fi considerate, printre altele, ca bunuri cîștigat, periodizarea antrenamentului în decursul întregului an sau chiar pe mai mulți ani.

Din cele ce urmează va reieși felul în care au evoluat antrenamentele la fotbal în această perioadă de iarnă la echipele noastre de categoria A.

Problemele ridicate sînt legate de continuitatea în pregătire fie în sală, fie în aer liber, fie combinat sală-cu aer liber, de condițiile climaterice și de conținutul antrenamentului.

Putem spune că în fiecare an s-au adus noutăți în perioada de tranziție și pregătitoare a fotbalistilor, în ceea ce privește problemele de metodică, de tehnică și de pregătire fizică generală. Cu toții știm că perioada de tranziție durează cca 20—30 de zile și că are ca principală sarcină refacerea organismului și a sistemului nervos al jucătorilor și că în cursul ei trebuie să folosim diverse forme ale odihnei active.

Practica ne-a arătat în repetate rînduri că majoritatea echipelor de fotbal folosesc această perioadă în dublu scop: 1) refacerea organismului și 2) menținerea nivelului mediu de pregătire.

De aceea, în perioada de tranziție, curba efortului va fi în funcție de starea organismului și de obiectivele pe care le are echipa de îndeplinit.

Echipele noastre de fotbal, după ce și-au terminat activitatea competițională și-au continuat activitatea la începutul lunii decembrie 1959 sub formă de jocuri amicale, cu echipe din categorii inferioare. Altele au continuat sub formă de pregătire multilaterală, pe baza unui program întocmit de antrenorii respectivi. Alții au intrat în tratament la stațiunile balneo-climaterice, după sfatul medicului. Deci activitatea a continuat, dar cu o intensitate mult mai scăzută.

Jucătorii întorși la cluburi și asociații și-au continuat pregătirea în mod colectiv, mai temeinic, combinînd lucrul la sală cu lucrul în aer liber, după un program stabilit din timp.

Ca o sarcină specială s-a impus în lucrul la sală, dezvoltarea forței segmentelor corpului, a trenului superior — una din calitățile de bază necesare pentru practicarea unui joc athletic în adevăratul sens al cuvîntului. S-a mai urmărit dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității, ca o deficiență generală a jucătorilor noștri care au lucrat prea puțin cu mijloacele gimnasticii de bază.

Echipele au îmbinat pregătirea fizică generală cu pregătirea tehnică, urmărind îmbunătățirea procesului de creștere tehnico-tactică a jucătorilor. Ca obiectiv general pentru toate echipele, în perioada pregătitoare a fost în primul rînd pregătirea fizică generală. De aceea s-a urmărit îndeaproape dezvoltarea unor calități fizice de bază, ca rezistența, forța și viteza, iar apoi s-a trecut la întărirea unor deprinderi corecte de alergare relaxată, în care viteza de deplasare urma să se mărească progresiv.

În ceea ce privește obiectivele tehnice, s-a pus accentul pe perfecționarea deprinderilor de a lovi mingea și pe creșterea măiestriei în executarea unor procedee tehnice.

Pentru ca munca practică să nu fie ruptă de cea teoretică, au fost cuprinse și lecții teoretice de specialitate avînd următoarele teme:

- principiile de joc în fotbalul modern;
- despre orientarea comună în fotbalul nostru și
- sarcinile jucătorilor pe posturi, în noua orientare pe care trebuie să o dăm fotbalului din țara noastră.

Din punct de vedere educativ s-a pus problema participării, în mod activ și constant, a tuturor jucătorilor, la realizarea sarcinilor ce le revin în viața politică și culturală.

Neîntrerupînd deci complet activitatea, echipele de fotbal din categoria A au avut posibilități suficiente de a intra în efort treptat, fără o întîrziere de durată, realizînd prin aceasta rezultate bune la probele standard de efort, la normele de control sau la concursuri diferite organizate ad-hoc. Pregătirea fotbalistilor în timpul iernii în momentul de față a devenit acum o metodă de pregătire mult îmbunătățită și care sperăm că va da rezultate bune. În trecut, jucătorii de fotbal datorită inactivității din timpul iernii, nu aveau posibilitatea de a progresa, de la un campionat la altul, fiind sortii să rămînă la un plafon mediocru. Astăzi, toți fotbalistii sînt convinși că o întrerupere completă a efortului de 2—3 săptămîni constituie o mare stagnare în obținerea progresului.

Totuși, analizând efectele odihnei active, constatăm că este foarte necesară îndeosebi pentru cei care au depus eforturi deosebite în anumite competiții și mai ales atunci cînd organismul se resimte în urma acestor eforturi. În realitate, practica cît și cercetările științifice ne arată că spre sfîrșitul perioadei fundamentale, antrenorii scad curba efortului, introducînd elemente de odihnă activă, reduc numărul antrenamentelor, scad ritmul, micșorează durata și măresc pauzele între exerciții etc.

În acest sezon, munca de instruire a făcut punte între perioada competițională trecută și perioada pregătitoare respectivă. Pentru rezolvarea diferitelor sarcini s-au folosit în antrenamentele susținute în aer liber, alergări pe șosea, prin pădure, alergări combinate cu sărituri și treceri peste diferite obstacole, exerciții de gimnastică executate din mișcare și diferite jocuri ajutătoare.

Un loc important în pregătirea din timpul iernii a fotbaliștilor l-a ocupat și îl ocupă crosurile pe distanțe variate care au crescut ca distanță de la 1.000—3.500 m. Aici s-a folosit alergarea ușoară, combinată cu marș, sărituri, schimbări de direcție. De asemenea s-au folosit urcușurile, coborîrile, alergările la vale pentru mărirea vitezei și alergările în pantă pentru dezvoltarea forței.

Antrenamentele în aer liber au fost efectuate zilnic de către toate echipele. De exemplu, C.C.A., Dinamo București și Progresul București, au lucrat după următorul program: în primele trei zile au făcut control medical și acomodarea organismului la efort. În acest interval de timp jucătorii au făcut plimbări, excursii, alergări pe distanțe scurte, combinate cu exerciții de gimnastică și exerciții de respirație.

Durata antrenamentelor a crescut progresiv, de la 60' în primele lecții de antrenament, pînă la 120' la ultimele antrenamente. Această durată era în funcție de rezultatele medicale, de starea respectivă a jucătorilor, de condițiile atmosferice.

Curba efortului a fost stabilită în mod științific de către antrenor, în colaborare cu medicul, ținîndu-se seama de condițiile de lucru, de starea organismului și de efortul depus anterior. Ea a avut aspectul unei linii frînte care permitea refacerea organismului și solicitarea lui la un efort mai intens. În sală s-a lucrat pentru dezvoltarea forței unor segmente și a trenului superior, fără a se neglija calități fizice ca: detenta, mobilitatea și îndemînarea. Pentru forță s-au folosit exerciții cu ajutorul halterelor mici, cu mingi medicale în special, sub forme foarte variate, individual, în doi sau pe grupe de 3—4. S-a lucrat atît de pe loc, cît și din mișcare, uneori executînd sărituri și ștafete.

Pentru detentă s-au folosit corzile și diferite obstacole, iar pentru îmbunătățirea celorlalte calități, elemente din gimnastica de bază. Durata antrenamentelor la sală a fost de 40'—60', cu intensitate medie.

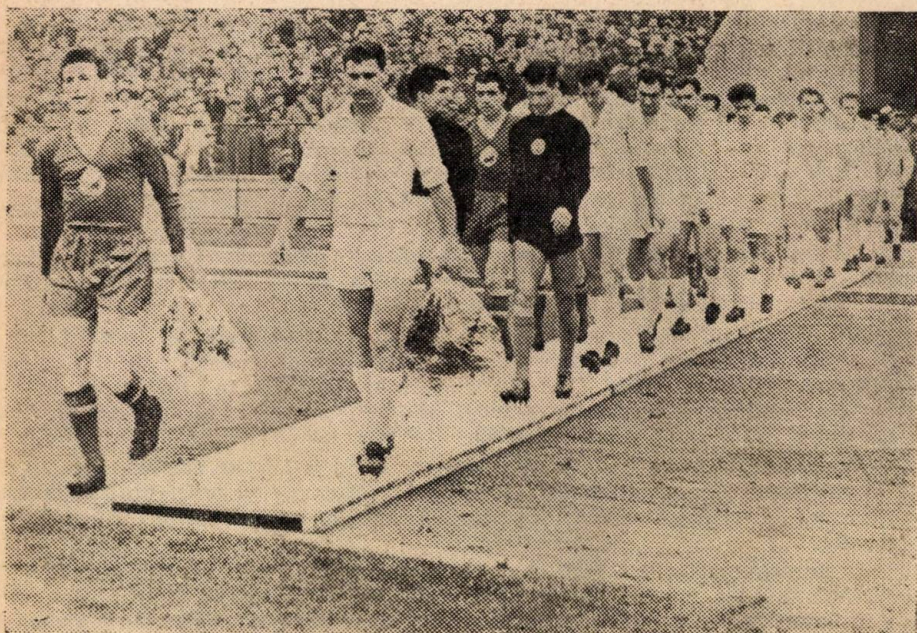
De asemenea, nici procedeele tehnice nu au fost neglijate, lucrîndu-se cu mult interes din partea jucătorilor pentru restabilirea deprinderilor de a lovi mingea cît mai corect, cu capul și cu piciorul, chiar dacă zăpada atîngea un strat de 10—15 cm grosime. S-au folosit exerciții simple, cunoscute, ca apoi să se treacă la exersarea individuală a unor procedee tehnice noi, de finețe.

Ca o metodă principală în antrenament au fost folosite normele de control, atît la sală pentru forță și detentă, cît și în aer liber pentru rezistență. Rezultatele obținute au fost edificatoare în munca antrenorilor și un control în pregătirea jucătorilor.

În această perioadă fotbaliștii de la C.C.A., Dinamo, Progresul, au făcut antrenamente zilnice, lucrînd dimineața în sală, iar după-amiaza în aer liber și în condiții îngreunate. Aceste echipe au căutat să depășească plafonul, muncind ca volum, intensitate, durată și ritm conform efortului cerut de activitatea competițională. Programele au fost judicios întocmite în colaborare cu medicul și zilnic s-a cercetat felul cum răspunde organismul jucătorului la efort.

În prima săptămână au fost unele cazuri de reținere în participare, de auto-conservare din partea jucătorilor, dar în săptămîna a doua participarea a fost de-a dreptul dinamică. Acest fel de pregătire a fost completat cu odihnă și alimentație la timp, încît organismul s-a fortificat. De asemenea trebuie amintit felul cum Farul Constanța și-a efectuat și el pregătirile. Orientat pe același principiu de continuitate a antrenamentului, Farul și-a intensificat efortul în luna ianuarie, prin jocuri de fotbal în sală. Astfel, constanțenii au organizat un campionat de fotbal în sală (pe teren redus) cu participarea echipelor din oraș. Jocurile s-au desfășurat în scopul de a menține și îmbunătăți nivelul de pregătire al jucătorilor. Această pregătire a urmărit ridicarea stadiului actual de tehnicitate al fotbalistilor și îmbunătățirea orientării tactice în funcție de faza de joc, folosind mingea în scopul pregătirii fizice, fără a neglija pregătirea procedeelor tehnice și căutînd să aducă acești doi factori la un nivel cît mai apropiat.

Trebuie să arătăm că problema antrenamentului în aer liber la noi a devenit o metodă principală în pregătirea echipelor, mai ales în ceea ce privește continuitatea. Lucrul afară trebuie intensificat, cu curaj, fără a exclude antrenamentul în sală. Rămîne ca fiecare antrenor, în funcție de jucătorii pe care-i pregătește și de obiectivele planificate, să-și îmbine cele mai corespunzătoare forme de realizare a antrenamentelor pentru ca începutul activității fotbalistice să-i găsească la un ridicat nivel de pregătire.



Înainte de victorie: R.P.R.—R.P.B. 1—0. Meci în cadrul preliminarilor Olimpice. În prim plan cei doi căpitani: Constantin și Manolov.

Despre specializarea timpurie în box

Dezvoltarea boxului la noi în țară, atrage spre sălile de antrenament ale școlilor de tineret și ale asociațiilor sportive un număr mereu crescând de tineri între 12—18 ani.

Prezența în sălile de antrenament a tinerilor de aceste vârste ridică în fața antrenorilor de box o serie de probleme noi.

Adolescentul nu este un adult în miniatură. Creșterea periodică și inegală a scheletului și dezvoltarea organelor interne imprimă fiecărei vârste, anumite particularități fiziologice și de metabolism. Aceste particularități trebuie cunoscute de antrenori la elaborarea unui program științific de antrenament.

Particularitățile fiziologice ale vârstei

Aparatul locomotor.

Ceea ce caracterizează pe juniori în vîrstă de 12—18 ani este în primul rînd creșterea.

Dacă creșterea se realizează pe seama diafizei oaselor lungi avem de-a face cu un puseu de creștere a taliei. În schimb, dacă creșterea se referă la oasele mici, avem de-a face cu o creștere a scheletului în grosime. Aceste două tipuri de creștere, în general, alternează; după un puseu puternic de creștere a taliei, urmează o creștere a oaselor în grosime.

În tabelul 1, se poate vedea ritmul de creștere a taliei la vîrsta de 12—18 ani.

Tabelul 1

Ritmul de creștere a taliei în general la tineri

Vîrsta	12—13	13—14	14—15	15—16	16—17	17—18
Creșterea anuală a taliei	5,6	5,9	7,7	6,5	1,7	0,9

Dacă analizăm aceste date putem trage unele concluzii.

În primul rînd, apreciind cantitativ ritmul de creștere, perioada amintită se împarte în două: de la 12—15 ani și de la 16—18 ani.

La grupa de vîrstă de 12—15 ani ritmul de creștere este foarte viu și are un punct maxim între 14—15 ani. În schimb, la grupa de vîrstă 16—18 ani ritmul de creștere a taliei este încetinit, scăzînd sub 1 cm. la vîrsta de 18 ani.

La juniorii de 16—18 ani locul creșterii oaselor în lungime este luat de o creștere a lor în grosime. Pentru box, este perioada consolidării rezultatelor obținute anterior.

La unele sporturi (haltere, gimnastică, lupte etc.) se poate constata, în urma efortului specific o rămânere în urmă a creșterii taliei. Acest fapt se explică prin osificarea precoce a cartilajelor de conjugare, în urma excitațiilor locale și a efortului static.

De multe ori se pune întrebarea dacă nu cumva și sportul cu mănuși ar influența în mod negativ creșterea taliei.

În tabelul 2, am consemnat ritmul de creștere a boxerilor de la școala de tineret și din asociațiile sportive din Cluj. Cifrele obținute sînt sensibil egale cu cele din tabelul 1. În schimb, putem constata că ritmul de creștere este mai uniform.

Intrucît această statistică se referă la un număr destul de redus de cazuri (126 boxeri), observațiile trebuie continuate, pentru a putea trage concluzii definitive.

Tabelul 2

Ritmul de creștere a taliei la boxerii tineri

Vîrsta	12—13	13—14	14—15	15—16	16—17	17—18
Creșterea anuală a taliei în cm	6	6	7,1	6,5	2	1

Dacă boxul nu influențează prea mult ritmul de creștere în lungime a oaselor, în schimb influențează favorabil creșterea în grosime atît a oaselor, cît și a capsulelor și ligamentelor articulare. Aceasta se observă în special la vîrsta de 16—18 ani.

Musculatura scheletică este slab dezvoltată între 12—15 ani. Juniorii la aceste vîrste nu sînt capabili de un efort prea mare și obosesc repede.

De la 16 ani dezvoltarea musculaturii în general ia un avînt considerabil. Apare relieful caracteristic al bicepsului, al centurii scapulare și al pectoralilor.

Cu toate acestea depistările efectuate de „Dispensarul regional pentru sportivi” din Cluj, la elevii școlilor elementare și medii arată un procent destul de ridicat de deficienți fizici. În mecanismul de producere al deficiențelor fizice iau parte atît articulațiile coloanei vertebrale cît și insuficiența musculaturii spatelui, abdomenului și a centurii scapulare. De asemenea, datorită creșterii excesive a oaselor lungi există la vîrsta de 12—15 ani o fragilitate accentuată a oaselor și articulațiilor.

În această perioadă antrenamentul nerațional poate duce la fracturi, entorse și luxații care pot avea urmări destul de grave. Pe de altă parte, din cauza pîrghiilor motorii slab dezvoltate, nu se va insista asupra exercițiilor de forță. După vîrsta de 16 ani, cînd rezistența aparatului locomotor este în continuă creștere iar musculatura se dezvoltă vertiginos, se poate începe în mod gradat și cu o dozare riguroasă exerciții speciale și de rezistență.

Exercițiile fizice și sportul sînt un mijloc foarte eficace și pentru restructurarea organismului. Indivizii slabi, debili, pot deveni, în urma unor cicluri de antrenament metodice, bine dezvoltăți și puternici.

Cercetările efectuate de Kohlrausch, Arnold, Godin și alții, au arătat că, pentru a obține rezultate bune nu este indiferentă perioada de vîrstă la care încep să se aplice mijloacele educației fizice. Astfel, în perioada creșterii excesive (12—15 ani) și după oprirea definitivă a creșterii, rezultatele obținute sînt de obicei minime.

În schimb obținem rezultate excelente dacă aplicăm exercițiile fizice în perioada creșterii încetinite, adică atunci cînd potențialul de creștere nu a fost încă epuizat (16—18 ani).

Aparatul respirator

Capacitatea de muncă a aparatului respirator este în funcție de conformația și elasticitatea toracelui. Între 12—15 ani, deși elasticitatea toracelui este destul de crescută, din cauza conformației și a insuficienței musculaturii, capacitatea vitală este redusă.

În tabelul 3, am consemnat capacitatea vitală a virstei de 12—18 ani (datele sînt obținute de Cabinetul nostru medical de cultură fizică).

Tabelul 3

Capacitatea vitală la diferite virste

VÎRSTA :	12	13	14	15	16	17	18—24
C. V.	2 300	2 400	2 650	2 900	3 200	3 950	4 450

O capacitate vitală redusă limitează posibilitățile de efort ale individului.

Dar capacitatea de muncă a aparatului respirator nu este determinată numai de conformația toracică. Ea poate fi mărită prin întărirea musculaturii și prin îmbunătățirea respirației.

În tot timpul lucrului antrenorul trebuie să insiste asupra necesității inspirației nazale deoarece mucoasa nazală este o zonă reflexogenă foarte importantă. Totodată ea are rolul de a încălzi și purifica aerul inspirat, contribuind la menținerea integrității aparatului respirator.

De asemenea este foarte important să insistăm și asupra corectitudinii expirației. Prin accentuarea eliminării bioxidului de carbon din organism putem lupta cu succes împotriva apariției precocă a oboselii.

După vîrsta de 16 ani musculatura respiratorie se dezvoltă intens iar toracele devine mai voluminos. Putem insista acum asupra eforturilor care necesită o capacitate vitală mai mare.

Jocurile sportive, crosul, natația etc. contribuie foarte mult la ridicarea capacității de muncă a aparatului respirator.

Aparatul cardio-vascular

Capacitatea de muncă a aparatului cardiovascular este determinată pe de o parte de forța mușchiului cardiac iar pe de altă parte, de calibrul și elasticitatea vaselor sanguine.

Adolescenții au mușchiul cardiac relativ slab. În schimb vasele sanguine sînt foarte elastice și au un lumen relativ mare. Ei nu sînt capabili să efectueze un efort prea mare însă în urma circulației ușurată de elasticitate și calibrul vaselor sanguine ei se refac foarte repede după efort.

În această direcție în Cabinetul medical de cultură fizică de la Policlinica nr. 1 din Cluj au fost efectuate două experiențe :

Prima experiență a constatat din executarea de către începători (juniori și seniori) a 60 sărituri (în efort maxim) cu bătaia pe ambele picioare. În tabelul 4,

am consemnat datele obținute la examenul aparatului circulator înainte și după acest efort.

Tabelul 4

Reacția aparatului cardiovascular la un efort standard intens

Grupa de vîrstă	Repaus		După efort		După 3' odihnă		Observații
	Puls	T. A.	Puls	T. A.	Puls	T. A.	
12—15	80	105/75	180	180/110	105	160/100	Dispnee, amețeli, tulburări echilibru, cianoză
16—18	76	110/100	160	160/100	88	140/90	Dispnee, congestia feței
19—24	66	120/80	128	155/85	74	125/85	Stare generală bună

În experiența a doua, efortul a fost executat numai de juniori. Cu deosebire față de prima experiență, proba de 60 sărituri a fost înlocuită cu o probă de două ori 30 sărituri (la interval de 2 minute).

Tabelul 5, prezintă valorile frecvenței pulsului și tensiunii arteriale cu ocazia acestei experiențe.

Tabelul 5

Reacția aparatului cardiovascular la efort fracționat

Grupa de vîrstă	Repaus		După 30 sărituri		După alte 30 sărit.		După 3 min.		Repaus T.A.	Obs.
	Puls	T. A.	Puls	T. A.	Puls	T. A.	Puls	T.A.		
12—15	80	105/75	128	140/90	135	155/95	88	120/80		
16—18	76	110/75	116	140/80	118	135/85	80	115/80		

Analizînd rezultatele obținute, putem constata că juniorii suportă foarte greu un efort intens. Frecvența pulsului și tensiunea arterială după efort, prezintă valori foarte mari. Revenirea este de asemenea încetinită. Totodată putem constata și apariția unor simptome subiective (dispnee, cianoză etc.), denotînd o lipsă de adaptare a aparatului cardiovascular la un efort intens. Aceste simptome sînt mai accentuate la juniorii sub 16 ani.

Rezultatele obținute în a doua experiență arată, pe de altă parte, că același efort executat fracționat, este destul de bine suportat și de tinerii de 12—15 ani.

Aceste observații ale noastre confirmă, că intercalarea unor pauze scurte contribuie la menținerea unui nivel ridicat de efort, pe întreaga durată a antrenamentului.

Sistemul nervos

La vîrsta de 12—13 ani sistemul nervos este din punct de vedere anatomic complet dezvoltat. Totuși, el prezintă o serie de particularități.

A. Număr redus de reflexe condiționate.

Baza activității nervoase este reflexul. Reflexele moștenite (numite și instincte), nu asigură o viață normală decât în condiții speciale și pe o durată limitată.

În timpul activității zilnice se formează un număr considerabil de reflexe noi, reflexele condiționate. Tinerii în vîrstă de 12—15 ani posedă un bagaj redus de reflexe condiționate, întrucît ei nu au o experiență îndelungată. Dar antrenorului îi revine sarcina să îmbogățească cunoștințele elevului cu mult mai multe și mai variate deprinderi motrice. Pe de altă parte, tocmai lipsa acestor deprinderi ușurează sarcina instructorului. Oricare pedagog s-a putut convinge prin experiență proprie că este mult mai ușor de a învăța ceva nou, decât de a corecta ceea ce a fost învățat și însușit greșit.

Boxerii tineri, au posibilitatea de a-și însuși de la început corect deprinderile specifice boxului.

B. Mobilitatea și excitabilitatea crescută a sistemului nervos.

Pentru formarea deprinderilor motrice este nevoie de o oarecare mobilitate a proceselor corticale. Ori juniorii prezintă o mobilitate accentuată care favorizează formarea deprinderilor noi. Într-adevăr, fiecare antrenor poate constata că juniorii începători „prind” mai ușor decât adulții.

Însă o excitabilitate crescută a sistemului nervos poate provoca accidente în ring, deoarece loviturile aplicate la extremitatea cefalică pot produce hemoragii cerebrale și chiar moartea subită. Examenul medical inițial și periodic trebuie să fie cît mai complex pentru depistarea celor susceptibili în acest sens. Pe de altă parte înainte de a urca în ring boxerul junior trebuie să cunoască cît mai multe și mai variate sisteme de apărare.

C. Starea psihică specială. Perioada de maturizare sexuală și starea de dezvoltare a celorlalte glande cu secreție internă, provoacă la juniori o stare psihică caracteristică. El prezintă o labilitate deplină a stărilor emotive, trecînd ușor de la o stare de autoîncredere exagerată la descurajare. Adolescenții nu sînt destul de dirji. Au nevoie de supraveghere, fără însă a fi „tutelați”. Antrenamentul monoton îi plictisește, de aceea el trebuie să fie cît mai variat și presărat cu jocuri dinamice.

În goana după succese ieftine, unii antrenori caută adversari ușori pentru elevii lor. Dar aceste succese ușoare obținute de juniori îi fac încrezuți și-i fac să stagneze interesul pentru pregătire. Este adevărat că și înfrîngerile categorice pot duce la descurajare. Astfel, antrenorii vor trebui să urmărească deci gradarea efortului, nu numai la ședințele de antrenament ci și în ring, alegînd adversari corespunzători stadiului de pregătire al boxerilor respectivi.

Antrenamentul de box cu juniorii

În urma celor expuse anterior, boxerii pot fi repartizați pe 3 grupe de vîrstă:

I. boxeri de 12—15 ani, II. boxeri de 16—18 ani și III. boxeri seniori.

Majoritatea tehnicienilor lucrează separat cu fiecare grupă de vîrstă.

Durata luptei în ring trebuie limitată astfel:

2 × 2	minute	pentru	boxerii de	12—15 ani.
3 × 2	”	”	”	16—18 ani și
3 × 3	”	”	”	seniori.

Pentru a se evita accidentele grave, arbitrul este obligat să oprească lupta la prima cădere la podea a juniorilor de 12—15 ani și la a doua cădere a juniorilor de 16—18 ani.

Durata și frecvența antrenamentelor

În general seniorii se antrenează de 4—5 ori pe săptămînă, timp de 1,5—2 ore. La juniori, avînd o rezistență mai redusă, lecția de antrenament va avea o durată mai scurtă. Pentru adolescenții de 12—15 ani durata va fi de 45—60 minute, iar pentru cei de 16—18 ani de 60—75 minute. În ceea ce privește frecvența, ei se pot antrena de asemenea de 4—5 ori pe săptămînă.

Antrenamentul juniorilor trebuie întrerupt anual timp de 2 luni. În acest timp, de odihnă activă, se recomandă practicarea sporturilor ajutătoare și de sezon (turismul, natația, schiul, patinajul etc.).

Conținutul lecțiilor de antrenament

Antrenorul sovietic Romanov întrebuințează în antrenamentul cu juniorii 3 scheme de lecții :

- I. lecții cu volum mărit, de pregătire fizică generală ;
- II. lecții cu accent pe însușirea tehnicii și
- III. lecții speciale cu accent pe dezvoltarea vitezei de mișcare.

În lecțiile care au ca scop creșterea pregătirii fizice generale, partea pregătitoare a antrenamentului va avea o durată mai mare (40 minute). În primele 3 luni se va lucra mai mult folosind mijloace specifice dezvoltării fizice.

Dezvoltarea fizică multilaterală creează un fundament solid pentru viitoarele performanțe sportive înalte (Gradopolov).

În cadrul exercițiilor de dezvoltare generală se va insista asupra formării unei ținute corecte și asupra corectării deficiențelor fizice (scolioză, cifoza etc.) În acest scop se recomandă exerciții pentru întărirea musculaturii spatelui (mobilizarea coloanei vertebrale) și abdomenului (mobilizarea articulațiilor coxofemorale).

În antrenamentul cu juniorii nu se va abuza de exercițiile de forță și rezistență. Scopul antrenamentului este perfecționarea vitezei și dezvoltarea capacității de coordonare a mișcărilor.

În partea fundamentală a antrenamentului juniorii vor primi noțiuni de tehnică și tactică. Experiența arată că nu este just să se insiste într-o singură sedință asupra unui număr mare de elemente noi. Să nu insistăm asupra forței loviturii ci asupra corectitudinii aplicării ei. Loviturile se vor aplica la început încet, și numai după ce deprinderea este stabilizată complet, ele se pot executa și în viteză. În special la începători antrenamentul va fi efectuat sub supravegherea antrenorului.

După ce elevul a învățat corect folosirea loviturii în viteză se poate trece la folosirea ei în situații diferite.

În boxul cu umbra boxerul își inchipuie un adversar mobil, de aceea el se va gândi tactic căutând să adapteze lovitura învățată la condiții asemănătoare cu cele din ring. Nu se va trece mai departe decît după ce boxerul și-a însușit folosirea loviturii în situații cît mai variate.

Antrenorul va insista în primul rînd asupra însușirii a cît mai multe și mai variate sisteme de apărare. Nu vrem să formăm însă boxeri „defensivi“. Dimpotrivă, bazat pe o apărare fermă și sigură boxerul adolescent va ataca mai decis și cu mai multă încredere în forțele proprii.

Pentru însușirea tehnicii se recomandă folosirea „luptei condiționate“. Hudadov, candidat în științe pedagogice, constată că juniorii învață mult mai ușor o serie de metode pentru însușirea unei tehnici perfecționate sub formă de jocuri.

Astfel se dă o temă tehnică : lovirea adversarului, fără ca să fii atins la rîndul tău. Învingătorul se va întîlni cu un alt adversar pînă ce se va desemna cel mai tehnic.

O altă temă tot cu caracter de joc, este și apărarea fără a folosi brațele. Boxerul după ce a lovit adversarul întrebuințează deplasarea, eschivele și fentele. Astfel cel ce primește nota cea mai bună, va fi declarat cel mai tehnic.

Regulamentul de box actual nu stimulează însușirea tehnicii, întrucît un boxer prin lovituri puternice poate scoate din luptă un adversar mai tehnic. De aceea Hudadov propune modificarea regulamentului de box în sensul că în urma unui knock-down să nu se declare învingător boxerul rămas în picioare ci acela care pînă la acel moment a acumulat un număr mai mare de puncte. Acest amendament ar stimula considerabil însușirea tehnicii de către boxerii începători.

Un alt obiectiv important în pregătirea boxerului este perfecționarea vitezei.

Lipsa de forță la juniori este foarte bine compensată prin viteză. Mobilitatea mare a proceselor corticale favorizează perfecționarea vitezei.

Plafonarea la capitolul viteză, se poate observa în urma unui stereotip stabilit. În aceste cazuri se recomandă exerciții de alergare pe un plan înclinat, sau cu un vînt puternic din spate (Ozolin).

Săriturile scurte și pornirile la semnal contribuie de asemenea la perfecționarea vitezei.

În afară de antrenamente, adolescenții și juniorii pot lua parte și la competiții. Campionatele nu favorizează întotdeauna dezvoltarea boxerilor începători, căci ei se întîlnesc cu adversari întimplători, trași la sorți. Se recomandă organizarea a cît mai multe întîlniri amicale în care boxerii juniori se întîlnesc cu adversari aleși de antrenori, stimulînd astfel dezvoltarea tehnică a juniorilor.

În general juniorii nu trebuie pregătiți în decursul antrenamentului pentru un concurs apropiat, ci pentru unul mai îndepărtat. Planul de antrenament se încadrează deci în mod deosebit pe sarcinile de perspectivă.

Unii antrenori lasă prea multă inițiativă boxerului începător în formarea unui stil. Majoritatea specialiștilor sînt de părere că formarea stilului să înceapă numai după ce boxerul începător și-a însușit în mod corect elementele de bază atît de atac cît și de apărare.

Formarea unui stereotip greșit poate opri complet dezvoltarea unui boxer talentat.

În antrenamentul boxerilor de 12—15 ani vom insista și în partea fundamentală asupra dezvoltării fizice generale. Peste 16 ani însă introducem din ce în ce mai multe exerciții speciale, completate cu exercițiile „la mînuși”.

În afară de antrenor, un rol important în formarea boxerilor îl are și arbitrul de ring. Acesta, pe lîngă sarcina de arbitraj are și sarcina de educator. În timpul întîlnirilor dintre boxerii juniori, activitatea arbitrului de ring trebuie să se transforme într-o îndrumare pedagogică serioasă, curmînd prin intervenția sa, orice tendință a boxerului junior de a lupta brutal și incorect.

În decursul instruirii nu vom neglija nici latura educativă. Paralel cu deprinderile motrice trebuie însușite și deprinderile estetice și morale. Trebuie combătute cu hotărîre lipsa de disciplină, neglijența în îmbrăcăminte, lipsa de punctualitate și atitudinea necuviincioasă față de oficiali.

În decizie arbitrii vor lua în considerare pe lîngă pregătirea tehnică a boxerului junior și atitudinea sa în ring, disciplina etc.

Antrenamentul nu este o executare mecanică a exercițiilor fizice, ci un proces pedagogic. Influența exercițiilor depinde de metodele de conducere a antrenamentului, de scopul urmărit etc. Realizarea influenței multilaterale a exercițiilor depinde de măiestria antrenorului. Calitățile morale și volitive nu se formează pe calea percepțelor morale care cer omului să fie curajos, plin de viață etc. ci pe calea acțiunilor concrete, corect organizate pedagogic, în cadrul practicii educației fizice (Novikov).

Antrenamentul tinerilor boxeri va fi individual și de perspectivă, luîndu-se în considerare vîrsta, starea de dezvoltare fizică și calitățile native.

Repartizarea boxerilor pe grupe de vîrstă nu se poate aplica în mod mecanic bazîndu-se exclusiv pe data nașterii. Este nevoie de o colaborare strînsă și permanentă între antrenorul și medicul sportiv nu numai la repartizarea pe grupe ci și la elaborarea programului de antrenament.

Controlul medical periodic nu trebuie privit ca o formalitate de aplicare a stampilei în carnetul sportivului. El trebuie să fie un adevărat consult între medic și antrenor. Cu această ocazie se confruntă progresele tehnico-sportive, cu datele examenului medical pentru verificarea justetei planului de antrenament.

Astfel vom contribui nu numai la ridicarea măiestriei sportive în sportul cu mînuși, ci și la întărirea sănătății tineretului nostru.

(Această lucrare a fost întocmită de: Dr. I. ROSENTHAL, F. STANOMIR, P. AMBRUS, E. DODA, I. CHEDREAN, V. BOGA, G. RIPKA — antrenori de box — Cluj).

Lectura, factor important în pregătirea sportivilor

Prof. VIRGIL ROȘALĂ

Firească urmare a concepției materialiste despre lume, știința și practica se întregesc și se ajută una pe alta ca aspecte ale aceleiași activități omenești.

În toate sectoarele de producție ale vieții sociale, căile și mijloacele prin care se asigură o calitate superioară muncii nasc, printr-un proces atent de cercetare, tot din activitatea practică. Răspîndirea acestor bunuri în rîndurile oamenilor muncii, cu întreg procesul de generalizare a metodelor înaintate, se face mai ales prin cugetarea trecută pe hîrtie.

Activitatea sportivă se desfășoară și se deprinde în sala de gimnastică și pe terenurile de sport. Munca practică, susținută de indicații metodice — pe linie de ramură de sport — și de îndrumarea pedagogică, e singura cale indicată pentru instruire și educație.

Fie că este vorba de îndrumătorii educației fizice și ai sportului pe teren, fie că ne referim în genere la tineretul care practică mișcarea în unitățile lor școlare sau de muncă, sportul și educația fizică nu pot fi concepute decît împletite armonios cu instruirea intelectuală și cu munca în producție. Educația fizică și sportul nu sînt de sine stătătoare: ele nu pot fi desprinse de viața politică și socială a țării noastre.

Lenin, vorbind despre capitalism și despre urmările lui în ce privește condițiile ce se creează în educarea tinerelor generații, îl citează pe Marx care arată cum munca de fabrică, prin natura și organizarea ei, pregătește terenul „unei educații a viitorului, care va combina, pentru toți copiii trecuți de o anumită vîrstă, munca productivă cu învățămîntul și cu gimnastica, nu numai ca metodă pentru mărirea producției sociale, ci ca singura metodă pentru formarea unor oameni dezvoltăți în toate direcțiile“. Iar mai departe,

Lenin, referindu-se la îmbinarea educației și instruirii generale a tineretului sovietic cu educația fizică, spune: „Tineretului îi sînt necesare, în mod special, buna dispoziție și voința. *Practicarea sportului, gimnasticii, înotului, excursiilor, exercițiilor fizice, varietatea intereselor spirituale și instruirea trebuie să fie o necesitate zilnică a tînărului*“* (sublinierile aparțin redacției).

Cu atît mai mult trebuie să veghem și să acordăm lecturii atenția cuvenită.

Cărțile, care prin conținutul lor au devenit adevărate „manuale de viață“ — cum au fost numite de scriitorii sovietici la Congresul ținut în 1959 — au rol important în formarea tineretului, oricare ar fi profesia pentru care se pregătește. Astfel de cărți fac pe tineri să gîndească asupra unor probleme de însemnătate vitală și îi ridică din punct de vedere ideologic, moral și estetic. Creațiile de felul acestora aduc cu ele nu numai încîntarea marilor opere de artă; ele deschid larg și luminează tineretului drumurile vieții, strînind inițiativele îndrăznețe, eroice, atît de necesare în epoca de mari prăfaceri prin care trecem.

Lucrările cu conținut, tehnic sau metodic, alături de care punem cartea de știință cu învățăminte aplicabile și în cîmpul nostru de activitate, lărgesc vederile și orientează pașii în problemele ce se pun în munca de fiecare zi, ridică altele noi și ne dau puterea să le adîncim. Cunoștințele căpătate prin citit consolidează pregătirea omului de specialitate, îi ascute simțul răspunderii îmbunătățindu-i atitudinea față de muncă; îl ajută să deosebească aparența înșelătoare față de adevăr, întă-

* „Lenin despre cultura fizică“ pag. 31—32, din Culegerea de articole din presa sovietică: „Despre cultura fizică“, apărută în Editura Cultură Fizică și Sport.

rindu-i încrederea în drumul pe care merge; stimulează curajul și energia în acțiune prin tot ceea ce alți tovarăși mai înzestrați și mai întreprinzători, au reușit prin strădania lor. Cunoștințele legate de viață sînt asemenea semintelor; ele încolțesc în mintea receptivă a omului tînr și ajută nu numai dezvoltării spirituale, ci aduc cu ele încrederea în forțele proprii și întrețin acea pornire năvalnică spre acțiunile constructive.

Vigoarea și frumusețea trupeză sînt printre cele mai frumoase podoabe care tineretul se mîndrește. *Cînd aceste însușiri se asociază cu o grijă permanentă pentru cultivarea minții — ca toate împreună să slujească interesele colectivității — un tînr urcă spre cea mai înaltă treaptă a umanității.*

Dv. desfășurați o activitate practică de înaltă tensiune. Lupta aprigă ce depuneți, încordează arcurile ființei omenești pînă la limitele maxime. Prin fazele ei culminante activitatea ce depuneți pe ogorul educației fizice se ridică uneori pe zi, pînă la nivelul celei mai grele munci. Și, se mai întîmplă ca în astfel de momente să doriți mai degrabă o carte ușoară, distractivă, decît paginile unui studiu a cărui adîncire nu se poate face fără liniște, fără atenție și concentrare. *În asemenea împrejurări, e oare înțelept lucru a renunța la ajutorul ce ni-l pot aduce cărțile?*

Ca și calitățile fizice, facultățile minții noastre amorțesc cînd nu sînt exercitate, și cu timpul își pierd din intensitate. Cine nu ține pas cu progresul științei se trezește, pe neașteptate, în situația țăranului care s-ar mai opinti la coarnele plugului de lemn, într-o vreme cînd pe marile întinderi se răstoarnă brazdele adînci cu tractorul.

Pregătirea sportivului nu poate fi îndestulată numai prin activitate practică și prin îndrumările primite din partea instructorului sau antrenorului; se mai cere silință proprie de fiecare zi pentru îmbogățirea și desăvîrșirea întregii personalități, osteneală care nu încetează decît odată cu viața. Învățătura și experiența omenească, îmbogățite și transmise de la o generație la alta pînă la noi, pe probleme și după nevoile fiecăruia, trebuie căutate în diferitele tipăriri, pe care astăzi marile edituri ni le pun la îndemînă într-un număr impresionant, înleznire necunoscută înaintașilor noștri.

Prețuirea cărții și simțul folosirii ei încep să se arate abia atunci cînd ispita paginilor tipărite a depășit cercul sarcinilor venite din afară. Atunci, abia, cititul s-a constituit ca o ocupație cu rădăcini în viața unui tînr, necesară deopotrivă pentru colectivitate ca și pentru succesul lui în viață.

Cu cît timpul de care dispuneți e mai redus, cu atît alegerea cărților trebuie făcută cu mai multă grijă. Vechea zicală dăscălească, după care multe puteți învăța și dintr-o carte mai puțin izbutită, lăsați-o pe seama celor cu vreme mai multă. Dv. trebuie să vă știți alege cărțile și să cunoașteți calea prin care puteți trage cît mai mult folos din citirea lor. Pentru început, un tovarăș cu mai mult experiență vă poate da o mîină de ajutor cînd orientarea personală nu e de ajuns.

Problema care se pune nu e de a citi mult, deodată, cît mai ales de a citi în mod regulat, fără grabă, înlăturînd cauzele ce v-ar putea întrerupe în timpul lecturii. Cine își propune, de la început, să citească mult, sfîrșește de cele mai multe ori prin a nu citi nimic. Organizați-vă timpul de care dispuneți în așa fel ca din el să nu lipsească zilnic, cel puțin o jumătate de oră pentru cartea aleasă din îndemna propriu. A reduce la mai puțin această lectură ar însemna să cădeți în altă greșală. Puterile minții au și ele nevoie de un anumit timp pentru acomodare, pentru pregătire.

Este important ca de îndată ce ați luat o hotărîre ca aceasta, să o puneți în aplicare numaidecît. E în firea celor tineri să-și făurească planuri mărețe — și bine fac. În viață însă nu izbutesc decît tinerii deprinși a-și duce proiectele la îndeplinire, prin cutezanță și energie. Obişnuința de a abdica în fața acțiunilor care cer curaj și stăruință, ca și împăcarea cu fapta săvîrșită pe jumătate, sînt cea mai tristă recomandare pentru un tînr sportiv.

Modul în care citiți este hotărîtor în folosul ce puteți trage de pe urma lecturii. Unii dintre noi am început prin a citi superficial și pe „apucate“. Se simte, și nu numai la cei tineri, lipsa disciplinei și a unei metode în lectură, condiții fără de care nu se poate ajunge la o bună învățătură, sînt cazuri cînd un tînr, dacă poate urmări firul problemei tratate de un autor, se declară pe deplin mulțumit. Atîta e prea puțin.

Cînd ați dat peste cartea de care aveți nevoie, nu procedați la întîmplare. Cercetați mai întîi tabla de materii și însemnați-vă capitolele ce credeți că vă folosesc, afară de cazul cînd pentru dv. cartea respectivă prezintă interes în totalitatea ei. Citiți apoi în ordine: prefața, introducerea la lucrare și concluziile sau încheierea cu care se termină de obicei lucrările de cercetare și studiile bazate pe o documentare științifică. Din aceste pagini puteți cunoaște subiectul și complexul de probleme din care face parte; punctul de vedere din care autorul tratează subiectul, metoda lui de lucru și rezultatele la care a ajuns. După aceea treceți la ceea ce s-ar putea numi lectura propriu-zisă a cărții.

Calitatea lecturii e condiționată în mare măsură de înțelegerea integrală a textului. O înțelegere incompletă, trunchiată, vă împiedică să descoperiți întreaga bogăție de idei și frumusețea unei cărți; vă poate duce chiar la concluzii greșite. Deci, nu treceți peste cuvintele necunoscute sau al căror sens nu-l aveți bine precizat în minte. Fiecare cuvînt cu noțiunea lui reprezintă o piesă organică în construcția unei propoziții, în formularea unei idei. Recurgeți fără întîrziere la dicționar și lămurii termenii necunoscuți, ori cită vreme v-ar răpi o astfel de căutare. Dacă totuși mai întîmpinați greutăți, recitiți pasajul sau pagina respectivă pînă ați învins ultima dificultate.

O lectură fără goluri pe parcurs e o muncă serioasă care lasă urme; ea vă influențează modul de a gîndi, întărește personalitatea și vă face să simțiți răspundere față de cuvîntul scris și vorbit. O astfel de atitudine în viață este necesară oricărui sportiv, profesor de educație fizică, antrenor ca și instructorilor din orice ramură de sport.

Un vocabular sărac, lipsit de precizie, alcătuit din cuvinte goale de înțeles, sau din expresii vulgare dintre care unele se mai aud încă în preajma marilor întreceri sportive, scade nivelul educativ al muncii și trebuie considerat umilitor pentru fiecare dintre noi. Dacă natura activității noastre cere uneori să fim zgîrciți la vorbă, cu atît mai mult avem datoria să folosim o limbă corectă, plină de conținut și claritate, în care să se simtă măcar o parte din precizia, din armonia și frumusețea exercițiilor noastre.

În timpul lecturii nu se îndeplinește o simplă lucrare de înmagazinare a cunoștințelor, fără discernămint. Mîntea dv. trebuie să fie trează ca să poată folosi bagajul de cunoștințe și experiența dobîndite anterior. E necesar să vă opriți de cîte ori descoperiți ceva nou, important, sau în legătură cu vreuna din problemele ce vă frămîntă. Cu mijloacele de care dispuneți aveți datoria să interpretați ceea ce citiți; să faceți raportări între ce cunoșteți dinainte și ceea ce ați găsit nou; să trageți concluzii, după ce ați trecut totul prin sita critică a judecății dv. Fără acest proces de pătrundere în miezul lucrării, cunoștințele primesc doar o înregistrare formală; rămîn lipsite de semnificație pentru spiritul dv.

Conținutul unei lucrări, ori cît ar fi de interesant, nu poate fi reținut pentru multă vreme nici măcar sub o formă rezumată. Mîntea omenească nu biruie să organizeze și să păstreze tot ceea ce adună. Cunoștințele, ca și întîmplările pe care le trăim, pierd treptat din precizia lor. Dacă după un timp mai îndelungat vrem să ne folosim de ele, întîmpinăm greutăți; facem efort să ni le reamintim — și nu reușim; uneori nu mai ținem minte nici titlul cărții nici autorul. Răsfoim la repezeală cărțile citite în vremea din urmă, fără să descoperim nimic. Nu reușim decît să ne pierdem timpul prețios și să ne enervăm.

Cititorii cu experiență însoțesc lectura de o lucrare ajutătoare spre o mai bună însușire, fixare și păstrare a materialului. Adevărata învățătură se îndeplinește mai curînd cu condeiul pe hîrtie decît cu ochii pe carte. „A învăța cu condeiul e a învăța de trei ori dintr-o dată: și cu ochii și cu mîna și cu mîntea”.

E necesar ca tot ceea ce trezește interes în lectura dv. să nu fie lăsat să se piardă în mulțimea amănuntelor din carte, asemenea acului din carul cu fin. Materialul acesta trebuie scos în lumină spre a putea fi utilizat cu ușurință ori de cîte ori împrejurările o cer. Cei mai mulți cititori subliniază cu creionul — operație admisă numai pe cărțile proprii — propozițiile sau pasajul asupra cărora s-a oprit atenția lor, sau pun semne de luare aminte pe marginea paginilor în dreptul textului respectiv. Alții fac un pas mai departe.

Pe măsură ce înaintează în lectură, notează pe ultimele foi ale cărții — de obicei netipărite — eventual pe fața internă a copertei, problemele importante și subliniate în text, cu pagina respectivă. Când aceste notițe sînt numeroase, ele pot fi trecute pe foi de hîrtie anume pregătite, respectînd formatul cărții. Spre a nu se pierde, vor fi prinse de copertă cu o agrafă, în interior. În felul acesta toate indicațiile privitoare la materialul necesar pentru dv. dintr-o lucrare l-ați concentrat în cîteva pagini.

Un procedeu care cere timp mai îndelungat, dar de un folos incontestabil mai mare, constă în a extrage, separat, pe probleme, întreg materialul esențial din carte. Extrasele trecute în ghilimele, eventual însoțite de observații personale, se vor face pe pagini de hîrtie de dimensiuni egale, scrise cu cerneală și numai pe o singură parte. Fiecare însemnare va avea pe prima pagină, la început, următoarele date: numele autorului, titlul cărții, editura și anul în care a fost publicată. După conținutul lor extrasele se vor strînge în dosare, cîte unul pentru fiecare grup mare de probleme. Pentru ca orientarea în acest material să fie ușoară, fiecare dosar va avea la început o tablă de materii în care se vor menționa problemele, în ordinea în care sînt culese, amintindu-se autorul, lucrarea din care au fost extrase și pagina la care se găsesc îndosariate.

Experiența celor mai în vîrstă ne învață că însemnările făcute cu sistem și păstrate în ordine sînt o a doua memorie. Feriți-vă de greșeala, în care am căzut și eu la început, de a înghesui în același dosar extrase din diferite cărți, și observații, fără a ține seama de natura lor. Pe măsură ce materialul a început să se strîngă, folosirea lui devenea tot mai anevoioasă; am fost silit să reiau totul de la capăt.

Urmăriți cu regularitate ziarele și revistele în care se dezbate probleme ce au tangențe cu viața sportivă. Veți ajunge, în foarte scurt timp, să vă orientați și să descoperiți cu ușurință materialul ce vă poate fi de folos. Tăiați cu foarfeca articolele ce vă interesează și lipiți-le, după conținutul lor, pe paginile unor albume întocmite în acest scop. Prin acest procedeu simplu, aplicat cu perseverență, ajungeți stăpîni pe un vast și foarte prețios material documentar.

Natura activității sportive vă împinge unde viața clocotește mai tare; dați-i ascultare. Dar pentru a ridica ciocanul cel greu și a lovi zdravăn nicovăla, trebuie să vă pregătiți cu temei. Societatea care se clădește sub ochii noștri și-a zidit temelie nouă. Ea are nevoie de oameni multilateral dezvoltați, exemple de îmbinare armonioasă a muncii în producție cu activitatea sportivă și cu o cultură superioară.

Republica Populară Chineză

Tenisul de masă, un sport favorit în China populară

CHEN YEN

În ultimii zece ani tenisul de masă a devenit în China un sport de masă. Astăzi există milioane de jucători în fabrici, birouri, școli, centre de recreere și în comunele populare de pe cuprinsul Chinei.

Performanțele jucătorilor chinezi la campionatele mondiale de la Dortmund din aprilie 1959 arată uriașele progrese realizate de China în această ramură de sport. Din cei 245 de concurenți prezenți la proba de simplu bărbați, în sferturile de finală prin eliminare au rămas opt, dintre care patru erau chinezi. Jun Kuo-tuan, în vîrstă de 21 de ani, cîștigătorul probei de simplu bărbați, a fost primul chinez care a cîștigat cupa St. Bride — simbolul supremației mondiale.

Mai recent, la cea de a 5-a ediție a campionatelor internaționale de tenis de masă ale Scandinaviei care au avut loc la Boras (Suedia) în decembrie 1959, jucătorii chinezi au cîștigat titlul de campioni internaționali pe echipe, în fața unora din cei mai buni jucători europeni. Chuang Tse-tung, elev al unei școli medii din Pekin, în vîrstă de 18 ani, l-a învins pe L. Stipek (Cehoslovacia) cu 3—1 cîștigînd astfel la proba de simplu bărbați.

La dublu bărbați titlul de campion a fost cîștigat de Chuang Tse-tung și partenerul său în vîrstă de 17 ani, Li Fung, elev al unei școli medii din Șanghai.



Introdus în China în urmă cu 40 de ani, tenisul de masă, în perioada dinainte de eliberare a fost foarte puțin practicat. Poporul trăia în mizerie și nu avea nici timpul și nici posibilitățile necesare practicării acestui sport.

La prima competiție de tenis de masă din 1952 s-au înscris numai 62 de

participanți. Singurele probe disputate au fost cele de simplu bărbați și simplu femei. Existau puține stiluri și nivelul de joc era scăzut.

La campionatele mondiale de la



La antrenament Jun Kuo-tuan, campionul mondial al probei de simplu.

București din anul 1953 au participat pentru prima oară și jucătorii chinezi. Echipa masculină s-a clasat ultima în prima categorie, iar echipa feminină a treia în categoria a doua a listei întoc-

mită de Federația Internațională de Tenis de Masă.

Făcînd o comparație între rezultatele obținute la campionatele mondiale de la Dortmund în 1959 de echipa chineză și campionatele din anul 1953, se vede clar dezvoltarea rapidă a tenisului de masă în China. În afară de titlul de campion mondial cîștigat la simplu bărbați, echipele masculine și feminine ale Chinei s-au clasat pe locul trei la competițiile dotate cu cupele Swaythling și Corbillon.

La baza realizărilor obținute cu ocazia acestei ediții a campionatului mondial se află cei zece ani de activitate pentru practicarea sportului de masă, activitate încurajată de Partidul Comunist și Guvernul Chinez pentru promovarea și popularizarea culturii fizice și sportului în rândurile maselor de oameni ai muncii. Datorită acestei campanii, zeci de mii de oameni ai muncii din China practică acum toate ramurile de sport.

În întreaga țară au fost construite săli de gimnastică și stadioane de diferite mărimi, bine înzestrate pentru practicarea sporturilor de sală și în aer liber. Fabricile, școlile, comunele, centrele de recreere și alte organizații au pus de asemenea la dispoziția sportivilor instalațiile necesare. Odată cu creșterea producției industriale și agricole și cu îmbunătățirea nivelului de trai, poporul chinez arată un interes crescînd activității sportive.

Un deosebit interes a stîrnit concursul de tenis de masă ținut în cadrul primei spartachiade, din toamna anului 1959, unde au participat peste 200 de jucători, din toate regiunile Chinei. Odată cu începerea sezonului rece sporturile de sală și de iarnă atrag de asemenea un mare număr de practicanți.

De exemplu, tenisul de masă, care necesită un spațiu mai redus și un echipament mai ușor de obținut, este deosebit de popular.

La Pekin, de pildă, la concursul din cartierul răsăritean, au fost 50.000 de participanți. Acestui fapt i-au urmat o serie de competiții similare și în alte districte ale orașului. La cel din districtul Chaoyang s-au înscris 100.000 de jucători. Concursuri asemănătoare sînt organizate în întreaga țară. La turneul național de tenis de masă și badminton al muncitorilor feroviari încheiat la mijlocul lunii decembrie a anului trecut, s-au jucat 1030 de meciuri. Ca urmare a participării în masă la aceste competiții, trăsătura caracteristică a dezvoltării tenisului de masă în China o constituie multilateralitatea stilurilor de joc. Mulți jucători folosesc priza „toc” în timp ce alții preferă priza obișnuită. Unii practică tactica de joc defensiv european cu mingi „tăiate”, în timp ce alții preferă jocul de atac continuu. În sfîrșit, alți jucători practică un joc care combină cele două stiluri și procedee.

Participarea numeroasă în practicarea tenisului de masă a făcut necesară și stabilirea unei cote de producție mai ridicată a materialelor sportive. Șanhaiul care a produs 21.600.000 mingi de tenis de masă în primul trimestru al anului 1959, a trebuit să sporească această cotă la 108.000.000 mingi în trimestrul doi.

Cea de a 26-a ediție a campionatelor mondiale de tenis de masă urmează să aibă loc la Pekin conform hotărîrii Federației internaționale de tenis de masă, în anul 1961. Acest campionat mondial va aduce fără îndoială noi succese reprezentanților tenisului de masă din R. P. Chineză.

Înotul, un sport în creștere în China populară

TEH KAO

● Inotătorii și inotătoarele din China au stabilit anul trecut un număr mare de recorduri naționale. În anul 1956, 12 sportivi au doborât 86 recorduri la natație. În anul următor, 9 inotători au doborât 25 de recorduri, în 1958, 22 au stabilit 62 de noi recorduri naționale, iar pînă în luna august a anului 1959, 14 din cele 25 de recorduri naționale au fost de asemenea doborîte.

● Primul sportiv chinez care a cîștigat un titlu într-o competiție internațională mai importantă a fost Wu Ciuan-yu, învingător în proba de 100 metri spate din cadrul primei ediții a Jocurilor sportive internaționale prietenești, disputată la București în anul 1953, cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului. După aceasta, sportivii chinezi care au participat la diverse competiții internaționale importante, au revenit întotdeauna acasă cu locuri de onoare.

La cea de a XII-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare, disputată la Budapesta în anul 1954, Wu Ciuan-yu a ocupat locul II în probele de 100 m spate și 100 m fluture. De asemenea, inotătorii chinezi Mu Hsian-hsiun, Tu Kuang-pin și Tai Li-hua s-au clasat în primele șase locuri.

● După anul 1955, spațiștii chinezi au realizat performanțe care au impresionat lumea înotului. La Festivalul Mondial al Tineretului de la Varșovia, din anul 1955, Mu Hsian-hsiun a ocupat locul doi în proba de 100 m bras și locul trei în proba de 200 m bras, în timp ce Tu Kuang-pin a ocupat locul patru în proba de 100 m bras.

În anul 1956 recordurile lui Mu Hsian-hsiun erau de 1'10"4 pe 100 m bras și 2'36" pe 200 m bras. Singurul inotător străin de o valoare egală cu a sa era, în acea vreme, japonezul Masaru Furukawa.

După interzicerea înotului sub apă (n. tr. în probele de bras), ambele recorduri ale lui Mu Hsian-hsiun și Masaru Furukawa au fost doborîte. În mai 1957 un alt inotător fruntaș din China Populară, Chi Lieh-yun, stabilește primul record mondial pe 100 m bras sub norma fixată de Federația Internațională de Natație: 1'11"6. Timpul său pe 200 m bras a fost 2'40" 5 cu numai 0,5 sec. mai slab decît recordul mondial existent ceea ce l-a situat în fruntea celor mai buni brasisti ai lumii.

Recordurile celorlalți inotători remarcabili ai lumii în proba de 200 m bras, la acea vreme, au fost următoarele: campionul sovietic Albert Antonian 2'40"8; campionul japonez Masaru Furukawa 2'43"0; campionul american Ken Nakasone 2'45"5.

Avînd timpuri mai slabe, Mu Hsian-hsiun și-a schimbat stilul și a început un antrenament perseverent cu noul stil. El a revenit în frunte în anul 1958, stabilind un nou record mondial în proba de 100 m bras cu timpul de 1'11"4. La sfîrșitul lunii august a acestui an el și-a doborît propriul record mondial, coborîndu-l la 1'11"3.

China Populară mai are mulți tineri și străluciți brasisti. Un exemplu este Tseng Ying-yi, de 17 ani, al cărui record în proba de 100 m este de 1'13"9.

● Performanțele din stilurile liber și fluture sînt de asemenea demne de menționat. Lin Chin-chu, campionul R. P. Chineze la proba de 100 m liber a realizat 57"1. Chen Yun-peng a stabilit un nou record național în proba de 100 m fluture cu timpul de 1'03"3. Aceste două recorduri echivalează cu cea de a 12-a performanță mondială a anului 1958.

● În cele două întâlniri dintre înotătorii maghiari și cei chinezi disputate în anul 1959 — în luna iunie la Budapesta și în luna august la Pekin — sportivii chinezi au realizat performanțe remarcabile. În prima întâlnire șase locuri fruntașe din totalul celor zece probe au fost cucerite de înotătorii chinezi. De asemenea, ei s-au clasat primii în șase dintre cele opt probe ale celei de a doua întâlniri. Schimbul de experiență care a avut loc cu ocazia acestor concursuri dintre țările frățești au contribuit la progresul rapid al natației chineze.

● Înotătoarele au făcut progrese remarcabile. Posibilitățile înotătoarelor chineze au crescut apreciabil în decursul ultimilor ani și sînt astăzi incomparabil mai mari decît în anii de dinaintea eliberării. Recordul național pe 100 m liber a fost îmbunătățit cu 11,5 secunde; cel pe 200 m bras cu 33,6 secunde, iar cel pe 100 m spate cu 18,8 secunde. Dacă fosta „sirenă a Chinei“, Yang Hsiu-ching, ar participa astăzi în campionatele naționale, nu s-ar clasa pe locuri fruntașe nici între junioare.

De la începutul anului 1959 tinerele înotătoare Liu Yu-sen, Chou Yung-chi, Tai Li-hua, Fu Tsuai-mei și Han Pin au stabilit mai multe recorduri naționale în probele de 100 și 200 m liber, 100 și 200 m bras, 100 și 200 m spate, precum și în probele de 400 m liber și diverse stafete.

● Crearea bazei de mase. Înotul, printre alte ramuri de sport, a fost dezvoltat pe o reală bază de mase. China este o țară mare în care se găsesc numeroase lacuri și riuri. Marea majoritate a poporului iubește înotul, sport căruia regimul reacționar al Kuomintang-ului nu i-a acordat nici o atenție.

După proclamarea Republicii Populare Chineze, Partidul Comunist a încurajat dezvoltarea sporturilor, inclusiv a înotului. În fiecare an s-au disputat numeroase competiții cu caracter regional sau republican. Au fost construite numeroase bazine de înot, modern utilate. În plus, plajele, riurile, iazurile și lacurile au fost bine utilate și organizațiile sportive au fost sprijinite în amenajarea bazelor simple de înot. Toate aceste măsuri au contribuit la răspîndirea puternică a acestui sport în masele largi populare.

Epopeea traversării de către președintele Mao Tze-dun a fluviului Yang-tse a stimulat în mod deosebit interesul general pentru înot. În fiecare an se desfășoară peste tot concursurile de traversare a riurilor.

Zeci de mii de înotători traversează grandiosul fluviu Yang-tse. La Uhan, triplul oraș de pe Yang-tse-ul de mijloc, se desfășoară anual traversarea fluviului. Dintre cei 1.409 participanți din anul 1959, 93,7% au atins malul celălalt al fluviului. Între 14 și 18 septembrie 1958, 166 de înotători curajoși din Chengchow au traversat învolburatul fluviu Galben.

Înotul practicat și în timpul iernii a cîștigat popularitate și în provinciile sudice. Numai în ținuturile Tungkun și Fachow, situate în provincia subtropicală a Kwangtung-ului, peste 10.000 de oameni practică înotul în lunile de iarnă.

Față de această bază solidă de mase putem trage concluzia că înotul în China Populară va atinge noi culmi în viitorul apropiat.

Din viața lui Fausto Coppi

(Aspecte medico-sportive)

Dr. MIRON GEORGESCU

Și firșitul anului trecut a îndoliat ciclismul mondial prin moartea lui Fausto Coppi, cel mai mare campion ciclist actual și poate al tuturor timpurilor.

Valoarea lui ca sportiv și ca om, a făcut să fie admirat și iubit în timpul vieții, iar moartea lui prematură a îndurerat inimile sportivilor de pe tot globul.

Presa de specialitate din toate țările s-a ocupat de diferite aspecte ale vieții lui. Și la noi s-au publicat articole în care s-a insistat asupra performanțelor lui Fausto Coppi, asupra sentimentelor lui democratice, a simpatiei pentru cicliștii romini pe care i-a cunoscut și a ajutorului pe care l-a dat în general tineretului.

În rindurile care urmează vom trece în revistă câteva aspecte medico-sportive pentru care viața și activitatea lui Fausto Coppi sînt un bun exemplu.

El a fost nu numai un mare campion dar în același timp un inovator în metodică de pregătire.

Rezultatele obținute de Coppi și felul în care ele au fost realizate, subliniază încăodată falsitatea teoriilor care fixează limite ale performanțelor sportive și încearcă să explice marile realizări prin apariția unor „fenomene” umane.

Coppi ca și Zatopek a combătut aceste afirmații neștiințifice, insistînd asupra rolului metodicii antrenamentului și al regimului de viață în obținerea marilor performanțe.

Practica a arătat că ei au avut dreptate. Însușirea și perfecționarea metodelor de antrenament ale lui Zatopek au permis lui Vladimir Kuț să întrecă recordurile marelui alergător cehoslovac.

Exemplul lui Coppi, al felului lui de pregătire și a regimului de viață pe care l-a dus, a făcut ca Bartali, Bobet, Geminiani și mii de alți cicliști mai puțin cunoscuți, să-și îmbunătățească performanțele atîngînd un nivel pe care ei nici nu-l speraseră.

În toată activitatea sa, Coppi a insistat asupra regimului de viață pe care trebuie să-l urmeze un sportiv pentru a putea obține performanțe înalte. Regimul de viață pe care el îl preconizează nu are nimic deosebit de ceea ce noi cunoaștem. De reținut este însă faptul că acest regim de viață trebuie respectat tot timpul. El devine regimul obișnuit al ciclistului și nu o excepție luată în considerație numai în timpul perioadei de concursuri.

Evitarea exceselor de orice natură, antrenamentul zilnic, alternarea judicioasă a efortului cu odihna, alimentația rațională, iată caracteristicile generale ale regimului de viață pe care Coppi și l-a impus în tot timpul activității sale. Acest regim de viață împreună cu metodică de pregătire i-au permis atîngerea celor trei obiective urmărite de toți sportivii: performanțe foarte înalte, forma sportivă la momentul fixat și o longevitate sportivă rar întîlnită.

Regimul alimentar urmat de Fausto Coppi merită și el să fie studiat pentru că este plin de învățăminte.

Încă de la începutul carierei sale, Coppi a acordat o deosebită atenție alimentației. A studiat numeroase lucrări de specialitate și n-a pierdut nicodată ocazia de a sta de vorbă cu specialiștii asupra principalelor probleme ale alimentației sportive. Mărturiile care confirmă solidele sale cunoștințe în domeniul alimentației sportivilor sînt foarte numeroase.

Niciodată însă Coppi nu și-a alcătuit regimul alimentar în mod mecanic după cărți sau reviste. Cele citite le-a adaptat la preferințele sale și le-a verificat practic pe el și pe colegii lui de antrenament.



A ajuns în felul acesta să-și fixeze regimul alimentar care se potrivea cel mai bine particularităților sale.

Multe din alimentele utilizate de Coppi precum și felul în care le con-

suma se potrivesc și cicliștilor noștri. De aceea vom expune pe scurt alimentația lui Fausto Coppi. Subliniem însă încă o dată, că ar fi complet greșit să se treacă la copierea ei integrală neținând seama de gusturile și obiceiurile noastre.

Iată care erau alimentele de bază :

Dimineața : Ceai îndulcit cu miere sau melasă, iaurt.

Prînz : Carne friptă la grătar cu legume și multă salată verde, fructe.

Seara : Griu incolțit, ceai sau iaurt.

O zi pe săptămînă se hrănea exclusiv cu ficat fript și griu incolțit.

Se poate vedea din succinta enunțare de mai sus, marea simplitate a menu-ului, accentul pe glucide, proteine, vitamine și săruri minerale.

În timpul probelor pe etape, alimentația suferea unele modificări. Imediat după deșteptare, Coppi bea suc de portocale cald și îndulcit. Masa de dimineață era compusă din :

— Cafea cu lapte, compot, supă de legume, pește (carne) cu multă lămîie.

În etapele de munte înlocuia cafeaua cu lapte cu ceai și carnea de vacă cu carne de pui.

Pe traseu consuma : sandviciuri cu miere sau cu șuncă, budincă din orez, tartine cu fructe, portocale iar în bidoane punea ceai, apă minerală sau suc de fructe.

După cursă, imediat după trecerea liniei de sosire, bea apă minerală, și la o oră de la terminarea etapei, de la o jumătate pînă la un litru lapte.

Alimentația unei zile de concurs respectă și ea principiile fiziologice. Alimente ușor digerabile, compuse în special din glucide și băuturi care conțin vitamine și săruri minerale.

Studierea felului cum trăiesc și cum se antrenează marii campioni are o deosebită importanță. E greșit să se copieze în mod mecanic regimul de viață și planul lor de antrenament, dar este la fel de greșit să nu se acorde atenția cuvenită acestora. Mulți dintre campionii vestiți au adus contribuții însemnate la metodică de pregătire pentru obținerea performanțelor înalte. În activitatea lor se găsesc adeseori lucruri ce pot fi generalizate devenind un bun cîștigat pentru practică. De aceea am socotit că prezentarea unor aspecte medico-sportive din viața lui Fausto Coppi poate fi folosită pentru cicliștii noștri.

Norma de control în pregătirea jucătorilor de fotbal *)

NICU ALEXE

candidat în științe pedagogice

A fișăm cu multă generozitate de la o vreme noțiunea de *normă de control*. Dar delimitarea conținutului ei și rezolvările practice se găsesc doar într-un stadiu de debut. Articolul antrenorului R. Wetzer confirmă controversa inerentă dibuirilor. Autorul abordează de fapt în articol o problemă de dimensiuni mai largi care ar urma să restructureze concepțional criteriile de clasificare sportivă în jocurile de echipă. După părerea sa *norma de control* (de ce o numește normă precisă ?) este folosită ca un criteriu obiectiv de apreciere pe baza căruia jucătorul să fie încadrat într-o anumită categorie de clasificare sportivă.

De aici rezultă de fapt tema discuției: pe plan teoretic acceptăm sau nu, teza clasificării sportive pe baza îndeplinirii unor norme de control oficializate? Dacă respingem o astfel de opinie, care este atunci profilul și locul normei de control în procesul de instruire la fotbal și celelalte jocuri de echipă?

În concepția autorului norma de control apare așadar, ca un criteriu de apreciere valorică a jucătorului — baza obiectivă de decernare a unei clasificări sportive. Deci norma de control cu o astfel de orientare este în fond, un examen de atestare, de capacitate, în virtutea căruia jucătorul ce-l absolvă urcă în ierarhia jocului respectiv.

Urmărind mai departe firul gândirii autorului desprindem ideea că norma de control pentru a fi însușită și perfecționată în vederea absolvirii examenului trebuie pregătită, antrenată, cu un cuvânt învățată.

Teoretic, putem admite posibilă găsirea unui număr suficient de norme de control care prin conținutul lor să

epuizeze întreg bagajul elementelor tehnice, complexitatea situațiilor tactice, criteriile și exercițiile de dezvoltare fizică generală și specială. Prin urmare învățarea lor ar rezolva inițierea în joc a sportivului și pe măsura perfecționării exercițiilor (ca ritm, exactitate, chiar în condițiile în care structura lor se complică) să acceptăm măiestria jucătorului.

La prima vedere este greu să nu acceptăm o astfel de idee. Dar experiența îți impune întrebarea: oare supunând norma de control învățării și perfecționării nu transformăm acest mijloc într-un scop în sine? Mai mult decât probabil că am pași, greu apoi de oprit, pe drumul *formalismului*. Este foarte posibil să constatăm odată cu reușita perfecționării execuției normelor de control din cadrul examenului de clasificare sportivă că în condițiile proprii jocului de fotbal, sportivul dă un randament scăzut sau departe de cel așteptat! Și oricum valoarea unui jucător se apreciază prin eficiența sa în condițiile de joc. Mergând pe această linie putem asista la situații de paradox, în care unui jucător pe baza trecerii normelor de control i se atestă o clasificare sportivă superioară, pe care apoi n-o mai confirmă în evoluția lui următoare în condițiile — uneori — atât de oscilante ale jocurilor.

Desigur că nici actuala formă de clasificare în jocurile sportive nu-i fără reproș. Mă întreb dacă toți jucătorii noștri de fotbal de categoria I ar absolvi un atare examen de atestare. Poate că o mixtură între cele 2 variante (pe care de altfel autorul o propune) să creeze un criteriu mai convingător de confirmare valorică a jucătorilor.

În concepția noastră, norma de control se conturează ca un criteriu de *verificare* periodică a pregătirii jucă-

*) Referitor la articolul apărut în revista C.F.S. nr. 4/1959.

torului. Noi considerăm că norma de control împreună cu ceilalți indici (controlul medical, stările subiective, rezultatele obținute) constituie „barometrul” pe cadranul căruia antrenorul află și își explică comportamentul individual și colectiv al echipei sale. Nu norma de control trebuie să fie *servită*, ci ea trebuie să *servească*.

Privit din punct de vedere al conținutului, norma de control rezultă nu numai din caracteristicile jocului și factorii procesului de instruire ci și din particularitățile specifice jucătorilor, compartimentelor de joc și chiar din caracteristicile competiției și al adversarilor de joc (turneu, cupă, condiții climatice etc.). Norma de control sintetizează din complexitatea elementelor componente ale procesului de instruire *ce este mai reprezentativ* în jocul respectiv și în condiții *cît mai similare* cu cele întâlnite în joc. Dacă ele urmează să fie *standardizate pe jocuri sportive* (fotbal, baschet, handbal, hochei etc.) aceasta e o problemă pe care practica și teoria vor trebui s-o elucideze în curînd. Oricum, intervenția creatoare a fiecărui antrenor va fi binevenită, cel puțin pentru acest stadiu al problemei.

Pentru a stabili valori de comparație, antrenorul fixează în timp și spațiu execuția normelor de control (secunde, minute, metri, cm) cifrele obținute încadrîndu-le apoi în tabela de punctaj.

Norma de control apare așadar ca un *colocvii* care dă antrenorului o reprezentare asupra echilibrului valoric al echipei, asupra stadiului de pregătire individuală. Ea disciplinează procesul de instruire, înlătură în bună parte aprecierile subiective, mărește caracterul analitic al procesului însuși.

Datele obținute ca urmare a efectuării normelor de control conexe la cele obținute de controlul medical, constituie o modalitate mai eficientă de apreciere și înțelegere a comportării viitoare în cadrul competițiilor. De aici vor rezulta sarcini noi pentru antrenor

în vederea organizării corespunzătoare a lecțiilor de antrenament următoare și în perspectivă.

Care este locul acestor norme de control în ciclul săptămînal de antrenament, dacă ele consumă o lecție întreagă sau se încadrează ca sarcină într-o anumită oră — sînt probleme pe care practic antrenorul le va rezolva în primul rînd. Teoretic, considerăm că este mai indicat ca darea normelor de control să constituie un moment prestabilit, așteptat cu seriozitate și preocupare sporită din partea sportivilor. Poate că uneori e indicat ca normele de control să fie îndeplinite *inopinat*. Oricum *aceste verificări vor stimula* curiozitatea sportivilor, le vor pune la îndemînă indicii de auto-control.

Pentru a nu fi declarativ am extins discuția folosind pe alocuri chiar argumentarea de detaliu. Precizînd conținutul normei de control am căutat să-i păstrăm profilul de mijloc de verificare a gradului de pregătire a jucătorului în cadrul procesului de instruire, în funcție de anumite situații în care se găsește echipa și el ca element component care își subordonează potențialul efortului colectiv.

Exemplificările practice date de autor în articol, luate separat de argumentația care le precede, pot constitui material bogat și instructiv pentru alcătuirea normelor de control. O parte din ele pot fi de asemenea încadrate ca sarcini în cadrul lecțiilor de antrenament și totodată folosite ca model de a concepe o tematică, care extinsă poate lua conturul unei programe cu caracter de îndrumător — atît de necesar în munca antrenorilor.

Cît privește aspectele controversate pentru că ele sînt de principiu, nu putem pretinde că le-am rezolvat în această discuție. Se vor mai scrie multe pagini pe această temă atît de prezentă în concepția modernă a antrenamentului sportiv.

„Gimnastica în producție“

(Editura Tineretului — Cultură Fizică și sport 1959)

Ca urmare a griii Partidului și Guvernului nostru pentru sănătatea oamenilor muncii, în țara noastră în ultimii trei ani gimnastica în producție — cu sprijinul organizațiilor de partid din întreprinderi și a muncii asociațiilor sportive — a căpătat un caracter de masă devenind o componentă necesară în procesul zilei de producție.

În fața acestei extinderi în continuă dezvoltare se ridică numeroase probleme de ordin organizatoric, metodice și medical ce trebuie bine precizate. Gimnastica în producție nu se poate dezvolta la întâmplare. Ea trebuie fundamentată științific asigurându-i-se o orientare metodică, adecvată diferitelor ramuri de producție, cu specific aparte.

Creșterea numărului de muncitori care practică gimnastica în producție atrage după sine și o creștere a numărului de instructori voluntari, metodști și medici care să îndrumeze activitatea. Îndrumarea judicioasă a acestui proces complex va favoriza atât extinderea într-un ritm mai susținut a gimnasticii în producție — mijloc dovedit că este util sănătății oamenilor muncii — cât și fundamentarea științifică a ei.

În acest stadiu, apariția unui material de orientare, mai larg documentat, bazat pe o experiență cistigată în țara noastră, se impunea tot mai mult.

Apreciem că recenta apariție în Editura Tineretului a broșurii „Gimnastica în producție“ a autorilor Prof. Chertes Efrem și Dr. Mihail Dorel este bine venită și salută cu multă căldură, atât de cadrele de specialitate, cât și de muncitorii care practică gimnastica în producție.

Autorii folosesc din plin experiența acumulată pînă în prezent în acest domeniu de activitate, atât aceea din

Uniunea Sovietică, Republica Democrată Germană — țări cu evidente rezultate — cât și documentarea personală rezultată din experimentarea gimnasticii în diferitele ramuri de producție din țara noastră, timp de mai mulți ani.

Lucrarea are multe calități și ele vor fi apreciate, desigur, de cei cărora li se adresează și pentru care vor constitui un real sprijin în activitate.

Materialul accesibil și bogat ilustrat este sistematizat în șase capitole, care tratează multilateral problemele igienice, fiziologice, organizatorice și metodice ale gimnasticii în producție, toate bine fundamentate științific și bazate pe experiența practică.

Reținem, în special, calitatea capitolelor de metodică și a exemplelor de programe de exerciții fizice sistematizate pe grupe de profesii, propuse și experimentate de autori.

Programele de exerciții însoțite de figuri ilustrative și indicații metodice, devin accesibile nu numai instructorilor voluntari ci și masei de muncitori care practică această activitate.

Rolul medicilor în sprijinirea gimnasticii în producție este tratat cu multă atenție, dindu-se soluții eficace de modul cum trebuie să colaboreze medicul cu metodistul întreprinderii.

Problemele de perspectivă ale gimnasticii în producție nu sînt pierdute nici ele din vederea autorilor, acestea pot constitui un ghid organizatoric pentru asociațiile sportive.

Ca atare ne exprimăm convingerea că broșura „Gimnastica în producție“ va constitui un sprijin serios în îndrumarea muncii practice de extindere a acestei forme de activitate.

Dr. ADRIAN IONESCU
Conf. univ. Institutul de
Cultură Fizică

„Biomecanica exercițiilor fizice“ și „Procesul învățării în educația fizică“

(Editura Tineretului — Cultură Fizică și Sport, 1959)

În luna decembrie a anului trecut vitrinele librăriilor au expus două lucrări care au atras atenția specialiștilor noștri atât prin temele majore abordate cât și prin tratarea lor pretențioasă.

Traduse din limba rusă, cele 2 titluri vin oportun să amplifice fondul literaturii noastre de specialitate reconfirmând prin aceasta sprijinul pe care știința sovietică l-a acordat permanent teoriei și practicii educației fizice din țara noastră.

Lucrarea „Biomecanica exercițiilor fizice“ — autor D. D. Donskoi, constituie o apariție singulară în literatura noastră de specialitate. Scrisă cu intenția de a-i da o destinație largă, lucrarea întrunește calități didactice remarcabile ușurând astfel inițierea profesorilor de educație fizică și antrenorilor în studiul biomecanic al exercițiilor fizice. De o valoare complexă, lucrarea depășește însă cadrul limitat al unui curs. Latura instructiv-educativă se detașează permanent din conținutul ei. Analiza noțiunilor de spațiu, timp și mișcare — proprietăți fundamentale ale existenței materiei — explicația corelației mișcărilor diferitelor segmente ale corpului, contribuie la pregătirea de bază a cititorului prin formarea unei concepții materialiste despre lume. Având un domeniu limitrof de cunoștințe cu cel al mecanicii, anatomiei și fiziologiei, biomecanica lărgeste orizontul specialistului în problemele de tehnică ale exercițiilor fizice. Abordând problemele tehnice — element de bază al exercițiului fizic — autorul aduce o contribuție substanțială teoriei educației fizice. Totodată conținutul ei servește nemijlocit și practicii disciplinei noastre. Aprecieră calității execuției exercițiilor fizice, semnalarea cauzelor și consecințelor

erorilor, valoarea metodică a indicațiilor privitoare la preîntâmpinarea lor, studiul tehnicii sportive și al perfecționării ei, precizarea indicilor funcționali ai dezvoltării fizice — iată doar câteva din învățămintele practice care se detașează din lectura atentă a textului.

Cele 7 capitole ale lucrării au o înălțare gradată. Autorul în primele capitole dezvoltă considerațiuni cu aspect general: dezvoltarea biomecanicii ca știință, bazele mecanicii mișcării omului, caracterizare biomecanică a aparatului locomotor, bazele anatomo-fiziologice ale analizei biomecanice a mișcărilor (principalele mecanisme motorii ale corpului, principiul nervismului aplicat la mișcările musculare). De o deosebită valoare practică este capitolul care tratează despre metodele de cercetare în biomecanică și apoi capitolele ultime în care docentul D. D. Donskoi analizează statica și dinamica exercițiilor fizice. Noțiuni prețioase despre echilibru și mișcările de deplasare, de rotație, și complexe în spațiu și posibilitățile biomecanice ale măiestriei tehnico-sportive, compun aceste 2 capitole finale.

Lucrarea se încheie cu o voluminoasă anexă care prezintă într-un tablou sinoptic participarea mușchilor la mișcări în jurul axelor principale ale articulațiilor. Această sinteză grupată pe 5 coloane arată pentru fiecare mușchi originea și inserția sa, tracțiunea și funcția îndeplinită.

Prin urmare cartea se recomandă de la sine. Cu certitudine afirmăm că ea va deveni obiect de studiu și punct de plecare al unei mai adânci înțelegeri pe care specialistul nostru o va acorda sensurilor noi pe care i le descoperă exercițiul fizic tratat ca atare.

„Procesul învățării în educația fizică” — reprezintă o monografie concentrată, utilă mijlocit metodicii educației fizice. Izvorită din experiență și generalizarea teoretică, lucrarea candidatului în științe pedagogice V. V. Belinovici prezintă într-o formă unitară aspectele multiple de conținut și formă ale procesului de învățare a acțiunilor motrice.

Evitînd o tratare unilaterală și declarativă a problemei, autorul fundamentează de pe poziții fiziologice principiile și metodele pedagogice ale acestui proces. În felul acesta lucrarea este plină de argumentare, precizările și concluziile purtînd un caracter axiomatic.

Cercetarea procesului de învățare în cadrul acestei monografii se limitează doar la exercițiile fizice care alcătuiesc conținutul educației fizice școlare. Prin expresiune se urmăresc și caracteristicile respectivului proces în educația fizică din învățămîntul superior.

Bine documentată, lucrarea expune o succesiune încheagată de probleme esențiale creării unei reprezentări corecte și cuprinzătoare despre procesul învățării în practicarea exercițiilor fi-

zice. Mai întîi autorul face considerații generale asupra caracterului educativ al învățării și delimitează conținutul noțiunilor: cunoștințe, deprinderi și abilitări. Element indispensabil învățării, reprezentarea motrică își găsește explicația sa psihologică și fiziologică, bineînțeles, după ce cititorul a cunoscut care sînt caracteristicile senzațiilor și percepțiilor motrice. Analiza continuă apoi cu depistarea cauzelor (interacțiunea forțelor interne și externe), enumerarea și expunerea particularităților mișcării (traietorie, viteză, ritm).

Un conținut inedit și interesant întâlnim în relatarea principiilor și metodelor de învățare pe care autorul, cu competență și originalitate, le adaptează specificului educației fizice.

O traducere reușită pune în valoare pentru cititorul nostru o lucrare scrisă într-un stil precis, vioi, uneori polemic, ceea ce mărește interesul și fluenta lecturii.

Toate aceste atribute impun cartea lui V. V. Belinovici atenției profesorului și specialistului nostru.

N. A.

Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.75
Administrația: Str. Brezoianu 23-25. Telefon: 14.20.73. Costul unui
abonament pe un an — lei 12

Lei 3

SOMMAIRE

***: Les signes du printemps . . . 1 O. BANĂȚAN: Dix années depuis l'introduction de l'éducation physique dans l'enseignement universitaire . . . 3 F. FRAZZEI: Le stage d'hiver de l'école sportive d'élèves de Bucarest . . . 10 G. HARĂLAMBIE: Observations sur les modifications de l'équilibre acido-bazique dans l'effort. La dynamique du pH salivaire pendant l'accomplissement de l'effort-type . . . 13 I. DRAGAN: Recherches sur le comportement des enfants entre 5 et 13 ans à l'épreuve orthostatique et Martinet à la suite de l'entraînement physique (le cycle de leçons pour l'enseignement de la nage). . . 17 E. CHERTES: Education physique dans les parcs de culture et de repos . . . 23 I. SABAU, C. BUCUR, T. PETROVICI: L'expérience de l'Union de Culture Physique et de Sport de la ville de Timișoara, sur l'organisation de la gymnastique parmi les travailleurs dans les entreprises de localité . . . 28 M. MIHAILESCU: Pour l'accroissement du rendement sportif dans les courses cyclistes de vitesse . . . 32	A. MAISKI: Le mécanisme de l'impulsion dans la course. 37 A. NICULESCU: La préparation pendant l'hiver de quelques équipes de foot-ball de la classe A. . . . 39 I. ROSENTHAL, F. STANOMIR, P. AMBRUȘ, E. DONA, I. CHENDREANU, V. BOGA, G. RIPKA: La spécialisation précoce dans la boxe 43 V. ROȘALA: La lecture, facteur important dans les préparatifs des sportifs 59 CHEN-YEN: Le tennis de table, sport favori dans la Chine Populaire . . 54 THE KAO: La nage, un sport en plein essor dans la Chine Populaire 56 M. GEORGESCU: De la vie de Fausto Coppi. Aspects médicaux et sportifs. 58 A. NICU: La norme de contrôle dans la préparation des joueurs de foot-ball 60 CHRONIQUE: „La gymnastique pendant le travail. „La biomécanique des exercices physiques“. „Le procès de l'enseignement dans l'éducation physique“. 62
---	---

Cărți apărute în Editura Tineretului (Cultură Fizică și Sport) în anul 1959

- C. Iovănescu: Alergarea de fond.
M. Bogdan: Indrumător de alpinism.
I. N. Klescev și O. S. Cehov: Jocul de volei în școală.
D. I. Kolganov: Pescuitul cu lanșeta.
V. Cojocaru: Tabere și colonii. Indrumător pentru organizarea și desfășurarea activității.
V. Cojocaru: Jocul de fotbal în școală (sub redacția lui P. T. Kașuro).
N. N. Iakovlev: Regimul și alimentația sportivului în perioada de antrenament și concursuri.
E. P. Juravlev și S. V. Iananis: Gimnastica zilnică pentru bărbați.
I. Berindei și Al. Forfu: Schiul alpin.
Em. Iencec: Scrisori către tinerii cicliști.
D. D. Donskoi: Biomecanica exercițiilor fizice.
N. G. Ozolin: Educarea calităților morale și de voință ale sportivului.
V. V. Belinoviici: Procesul învățării în educația fizică.
A. Mitroiu: Piatra Craiului (Colecția: „Călușa turistului” ediția a II-a).
O. Manișiu și Dem. Ionescu-Crîngeni: Masivul Ciucaș (Colecția „Călușa turistului”).
Eug. Panighianț: Delta Dunării (Colecția „Călușa turistului”).
E. Chertes și D. Mihail: „Gimnastica în producție”.

COPERTA I

Intr-o cursă spectaculoasă Constantin (C.C.A.) s-a apropiat de careul de 16 m, cu toată intervenția stoperului Horvath (Donawitz) — Mecul s-a terminat cu scorul 6—0 în favoarea echipei C.C.A.

Foto : V. BAGEAC

1960 OKT 10

Cărți apărute în Editura Tineretului

(Cultură Fizică și Sport)

Procesul învățării în educația fizică

DUCAREA

calitatilor
morale si
de vointa
ale sportivului

C. IOVANESCU

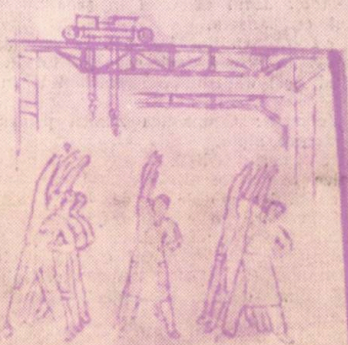
Alergarea

de

fond

BIOMECANICA

EXERCITIILOR
FIZICE



SCHIUL



MIRCEA BOGDAN

Indrumător alpinism

CULTURĂ FIZICĂ



ȘI SPORT

2

1960

53

C U P R I N S

*** Un grandios program al construcției socialiste	65	N. PADUREANU : Contribuții la metodică învățării tehnicii la rugbi	95
S. BARANYI : Participarea sportivilor noștri la Jocurile Olimpice de la Roma — 1960	67	I. SCHUSTER : Din experiența activității cu copiii pentru învățarea înotului	99
C. OPRÎTESCU : Pentru o activitate unitară a instructorului sportiv la sate	70	M. FLAMAROPOL : Pregătirea jucătorilor de hochei pe gheață în perioada de vară	103
C. GHIBU : Activitatea elevilor din clasele I—IV, din mediul sătesc, în timpul vacanței de vară	73	V. E. VASILIEVA : Exercițiile fizice la vîrstă înaintată în cazul fenomenelor de arterioscleroză	105
ADR. IONESCU : Problema atitudinii corpului în sistemul sovietic de educație fizică	76	FL. FRAZZEI : Organizarea timpului liber prin practicarea turismului	109
G. HARALAMBIE : Cercetări biochimice în problema specializării timpurii la înot fete	80	L. TEODORESCU : Interpretarea noțiunii de pregătire fizică generală în antrenamentul sportiv	114
V. DUMITRESCU : Halterele — mijloc important pentru îmbunătățirea forței la atleți	86	E. SISAK : Împrospătarea apei în bazinele de înot folosind berbecul hidrolic	116
		C. TUDOSE : Mic dicționar olimpic. Spicuri din presa străină	119 127

C О Д Е Р Ж А Н И Е

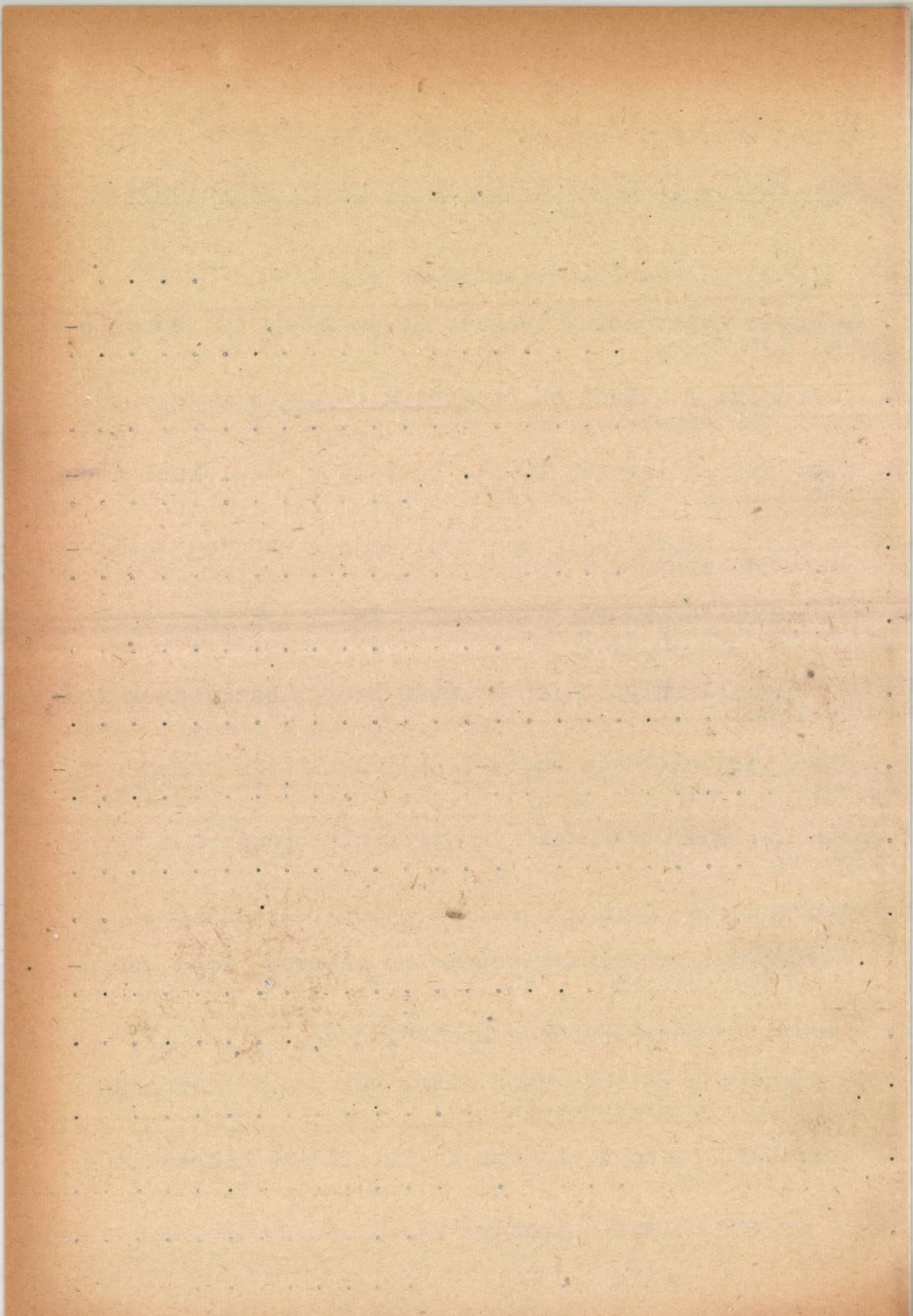
*** Грандиозная программа социалистического строительства	65	Н. ПАДУРЕАНУ : По поводу методики обучения техники в регби	95
C. БАРАНИ : Участие наших спортсменов на Олимпийские Игры в Риме — 1960	67	И. ШУСТЕР : Из опыта детских уроков обучения плаванию	99
K. ОПРИЦЕСКУ : За единую деятельность спортивного инструктора в селах	70	M. ФЛАМАРОПОЛ : Летняя подготовка хоккейстов на льду	103
K. ГХИБУ : Занятия учеников I—IV-ого классов сельских школ в летние каникулы	73	B. E. ВАСИЛЬЕВА : Физические упражнения в старшем возрасте при явлении атеросклероза	105
A. ИОНЕСКУ : К вопросу поведения тела в советской системе физического воспитания	76	ФЛ. ФРАЦЕИ : Туризм как способ организации свободного времени	109
G. ХАРАЛАМБИЕ : Биохимические исследования касающиеся вопроса ранней специализации женщин в плавании	80	Л. ТЕОДОРЕСКУ : К вопросу о толковании понятия общего физического воспитания в спортивной тренировке	114
B. ДУМИТРЕСКУ : Тяжелая атлетика — важный способ для повышения сил у атлетов	86	E. СИСАК : Освежение воды в бассейнах при помощи гидравлического барана	116
		K. ТУДОСЕ : Краткий олимпийский словарь	119
		Выписки из иностранной печати	127

(continuare în limba franceză la pag. 128)

Cultura Fizica si Sport 1960. 2. számának tartalomjegyzéke

Olda

+++:	A szocialista építés hatalmas programja	65
S. Baranyi:	Sportolóink részvétele az 1960. évi római olimpiai játékokon	67
C. Opritescu:	A falusi sportoktatók egységes szempontok szerinti működése	70
C.Ghibu:	Falusi iskolák I.-IV. osztályos tanulóinak időtöltése a nagy nyári szünidőben	73
A.Jonescu:	A testi fejlődés problémája a szovjet testnevelési rendszerben	76
G.Haralambie:	Biokémiai kutatások lányok uszásban való szakosításának kérdésében	80
V.Dunitrescu:	A súlyzó - az atléták erőfejlesztésének fontos eszköze	86
N.Padureanu:	Adalékok a rugby-technika oktatásának metodikájához	95
I.Schuster:	Gyermekek uszásoktatásával kapcsolatos tapasztalatokról	99
M.Flamaropol:	Jégkorongjátékosok nyári felkészítése	103
V.E.Vasilieva:	Arterioszklerózisban szenvedő idős személyek testgyakorlatai	105
F.Frazeei:	Természetjárás a szabadidőben	109
L.Teodorescu:	A sportban való általános testi felkészülés fogalmainak magyarázata	114
E.Sisak:	Uszómedencék vizének felfrissítése hidraulikus buvárszivattyúval	116
C.Tudose:	Kis olimpiai szótár	119
	Külföldi sajtószemle	127



CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIII

Nr. 2/1960

Un grandios program al construcției socialiste

Cu bucurie și mândrie au luat cunoștință oamenii muncii din patria noastră de proiectul de Directive ale Congresului al III-lea al P.M.R. pentru planul de dezvoltare a economiei naționale pe anii 1960—1965 și pentru programul economic de perspectivă.

Entuziasmul cu care a fost întâmpinat proiectul de Directive în fabrici și uzine, pe șantierele de construcții, în unitățile agricole socialiste, în instituțiile de știință și cultură ca și peste tot, demonstrează cu tărie că poporul muncitor este conștient de uriașa însemnătate a prevederilor planului de șase ani, a căror îndeplinire va ridica economia noastră națională pe o treaptă superioară și va crea condiții pentru un nou și puternic avânt al forțelor de producție și creșterii bunăstării poporului. Eroica noastră clasă muncitoare știe că obiectivele pe care partidul i le pune în față sînt pe deplin realizabile și că acestea duc, nemijlocit, la o continuă ridicare a nivelului de trai a celor ce muncesc, că drumul pe care partidul îl conduce cu înțelepciune, pe oamenii muncii din patria noastră este drumul fericirii și bunăstării. Un exemplu elocvent în această privință îl constituie felul în care au fost traduse în viață Directivele Congresului al II-lea al partidului pentru dezvoltarea economiei naționale în anii 1956—1960. Faptul că în anul 1960 producția globală industrială va fi cu 65 la sută mai mare față de 1955 — volumul producției industriale fiind de 5 ori mai mare decît în 1938 — demonstrează ritmul ascendent de dezvoltare al industriei noastre, ca urmare a eforturilor depuse, sub conducerea partidului, de muncitorii, tehnicienii, inginerii, oamenii de știință din patria noastră. Transformări de însemnătate istorică au avut loc în agricultură. Sarcina trasată de Congresul al II-lea al partidului ca în 1960 sectorul socialist în agricultură să fie preponderent ca suprafață și ca producție-marfă a fost realizată încă de la sfîrșitul anului 1959. Un succes însemnat al oamenilor muncii îl constituie, de asemenea, îndeplinirea cu aproape un an mai devreme a prevederilor planului de electrificare elaborat de partid pentru etapa de 10 ani, 1951—1960. De asemenea, prin îmbunătățirea salarizării, reduceri de prețuri, mărirea pensiilor, scutiri și reduceri de impozite, acordarea alocațiilor de stat pentru copii, sarcina cu privire la creșterea salariului real cu 30 la sută în 1960 față de 1955, trasată de Congresul al II-lea al partidului a fost îndeplinită și depășită, realizîndu-se încă în 1959 o creștere de 33 la sută.

Toate aceste realizări deosebite dovedesc puternic justetea liniei generale a partidului nostru, bazată pe aplicarea cu consecvență și principialitate a învățăturii marxist-leniniste despre construcția socialistă. Îndeplinirea cu succes a prevederilor Directivelor celui de al II-lea Congres al partidului a creat baza tehnico-materială necesară pentru progresul continuu, într-un ritm și mai înalt, al întregii economii naționale în anii următori.

Proiectul de Directive arată că SARCINA FUNDAMENTALĂ A PLANULUI ECONOMIC PE PERIOADA DE 6 ANI, 1960—1965, ESTE DEZVOLTAREA BAZEI TEHNICO-MATERIALE A SOCIALISMULUI, CREȘTEREA RAPIDĂ A FORTELOR DE PRODUCȚIE, ÎN VEDEREA DESĂVÎRȘIRII CONSTRUCȚIEI SOCIALISTE ÎN REPUBLICA POPULARĂ ROMÂNĂ. PRIN ÎNCHEIEREA COLECTIVIZĂRII AGRICULTURII RELAȚIILE DE PRODUCȚIE SOCIALISTE VOR CUPRINDE ÎNTREAGA ECONOMIE NAȚIONALĂ CARE VA CĂPĂTA ASTFEL UN CARACTER UNITAR.

Industria țării noastre va cunoaște în următorii șase ani o dezvoltare fără precedent. Astfel, în anul 1965 producția industrială globală va fi de aproximativ 2,1 mai mare decât în 1959, creștere ce corespunde unui ritm mediu anual de cca. 13 la sută: producția industriei mijloacelor de producție va spori de cca. 2,2 ori, iar cea a bunurilor de consum de cca. 2 ori. În urma încheierii colectivizării agriculturii, dezvoltării și întăririi economico-organizatorică a gospodăriilor agricole de stat și a gospodăriilor agricole colective, producția globală agricolă va crește pînă în anul 1965 cu 70—80 la sută față de anul 1959, iar producția totală de cereale și leguminoase boabe — în condiții climaterice normale — să ajungă la 14—16 milioane tone anual.

Proiectul de Directive reflectă în modul cel mai concret grija partidului nostru pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă și de trai ale celor ce muncesc. Ca urmare a dezvoltării economiei naționale venitul național va crește în 1965 de 1,7—1,8 ori față de anul 1959, iar fondul de consum al populației de 1,6—1,7 ori. Salariul real al muncitorilor, inginerilor, tehnicienilor și funcționarilor va crește pînă în 1965 cu cca. 40—45 la sută față de nivelul realizat în a doua jumătate a anului 1959. În următorii 6 ani se vor construi din fondurile statului în orașe și centre muncitorești peste 9 milioane m.p. suprafață locuibilă (circa 300.000 apartamente) ceea ce reprezintă un volum de peste 3 ori mai mare decât cel realizat în perioada anilor 1954—1959.

O importanță deosebită acordă proiectul de Directive dezvoltării culturale și artistice, în care scop se vor construi noi așezăminte de artă și cultură. Grija părintească ce o arată partidul nostru mișcării de cultură fizică și sport se reflectă cu prisosință și în proiectul Directiveelor. Astfel, se prevede dezvoltarea și pe mai departe a bazei materiale a culturii fizice și sportului de masă, în scopul ca tot mai mulți oameni ai muncii să-și poată petrece în mod cât mai plăcut timpul liber, să-și întărească sănătatea, să devină tot mai puternici și oțeliți.

Oamenii muncii din patria noastră, educați și îndrumați de partid, privesc cu nestrămutată încredere viitorul. În proiectul Directiveelor se arată că planul de 6 ani va constitui prima etapă a programului de perspectivă al dezvoltării economiei naționale pînă în anul 1975, a cărui schiță s-a întocmit pe baza studiilor efectuate în ultimii doi ani. Acest grandios program de dezvoltare a economiei naționale în perspectivă va fi orientat în direcția creșterii intense și multilaterale a forțelor de producție, în vederea desăvîșirii construcției socialiste și trecerii treptate la construirea comunismului.

Realizarea obiectivelor stabilite în proiectul de Directive va însemna o nouă și strălucită afirmare a inepuizabilelor resurse de energie creatoare ale poporului muncitor — conștient că muncește pentru continua îmbunătățire a nivelului de viață —, resurse care sînt puse în slujba înfloririi patriei noastre socialiste; va însemna o nouă și puternică demonstrație a superiorității economiei socialiste.

În aceste zile oamenii muncii din patria noastră dezbate cu un viu interes proiectul de Directive, fac numeroase propuneri de aplicare la locul de muncă a sarcinilor izvorite din proiect, își aduc din plin contribuția lor creatoare la traducerea în fapte a acestui document de importanță istorică. Eroica noastră clasă muncitoare, țărănimea muncitoare, intelectualitatea, toți oamenii muncii din patria noastră, în rîndul cărora se află și sportivii, au pornit cu avînt sporit la aplicarea în viață a sarcinilor trasate de partid, obținînd în cinstea celui de al III-lea Congres al P.M.R. noi și importante realizări. Este răspunsul lor la proiectul de Directive ale Congresului al III-lea al P.M.R. pentru planul de dezvoltare a economiei naționale pe anii 1960—1965 și pentru programul economic de perspectivă și în același timp o nouă dovadă de atașament și recunoștință față de partidul nostru drag, care ne conduce din victorie în victorie pe calea construirii depline a socialismului.

Participarea sportivilor noștri la Jocurile Olimpice de la Roma — 1960

S. BARANYI

membru al Comitetului
Olimpic Român

Din 4 în 4 ani mișcarea sportivă internațională este marcată de cel mai important eveniment: disputarea Jocurilor Olimpice.

De la reluarea Jocurilor Olimpice moderne (Atena 1896) și pînă la ultima ediție desfășurată în 1956 la Melbourne — Australia, Jocurile Olimpice au cunoscut o dezvoltare și o amploare din ce în ce mai mare, neegalată de nici o altă întrecere sportivă. De la prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne, la care au participat sportivi din 12 țări și pînă la cea de a XVI-a ediție, la care au luat parte aproape 5000 de sportivi din 67 țări, a fost străbătut un drum lung, caracterizat prin continua creștere a numărului țărilor participante și prin ridicarea neîncetată a nivelului tehnic al întrecerilor.

Succesul acesta deosebit se datorește, în primul rînd, faptului că lumea sportivă a găsit în participarea la Jocurile Olimpice un minunat prilej de a-și exprima dorința și a se manifesta în spiritul apropierii, înfrățirii și colaborării reciproce între oamenii din țări cu structură socială, cu credință și obiceiuri diferite.

Jocurile Olimpice constituie un simbol al năzuinței spre pace, colaborare și bună înțelegere între popoare. În „Cartea Jocurilor Olimpice” a fost înscris ca principiu de bază faptul că „nici o deosebire nu este admisă cu privire la o țară sau o persoană pentru motive de culoare, religie sau politică”.

Un imbold de seamă la realizarea în practică a ideilor olimpice și un avînt fără precedent în privința ridicării performanțelor tehnice au fost aduse începînd din anul 1952, odată cu participarea la Jocuri a reprezentanților gloriosului popor sovietic. Participarea sportivilor U.R.S.S. s-a soldat cu un adevărat triumf din punct de vedere al rezultatelor obținute și cu o contribuție însemnată la dezvoltarea spiritului de prietenie între sportivii celor 67 de țări prezente la întreceri.

Înainte de 23 August 1944, sub regimul burghezo-moșieresc, România a fost reprezentată doar la cîteva din edițiile Jocurilor Olimpice cu un număr extrem de mic de sportivi, care s-au deplasat de cele mai multe ori fără nici un sprijin al forurilor oficiale și fără o pregătire corespunzătoare. Rezultatele au fost și ele slabe, corespunzătoare dezinteresului manifestat pe acele vremuri față de mișcarea sportivă.

După instaurarea regimului de democrație populară în țara noastră, cultura fizică și sportul au cunoscut o dezvoltare considerabilă. Cu sprijinul Partidului și al Guvernului mișcarea noastră sportivă a putut să-și creeze o bază de mase, să descopere și să pregătească sportivi capabili să ne reprezinte cu cîinste în cele mai dificile întreceri sportive internaționale. Participarea sportivilor romîni la Jocurile Olimpice de la Helsinki și mai ales la cele de la Melbourne au constituit pentru ei ocazii minunate de evidențiere. Prima medalie olimpică de aur obținută vreodată de un român — I. Sîrbu la Helsinki — a fost urmată de alte 5 medalii de aur, 3 de argint și 5 de bronz cucerite la Melbourne.

N-a fost lucru ușor pentru ca sportivii țării noastre să iasă din anonimatul în care se aflaseră pînă la cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice, să părăsească periferia clasamentelor pe țări și să urce vertiginos spre virful piramidei ocupînd — la cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice — locul 8 în lume după numărul medaliilor și 11 după numărul punctelor obținute. Numeroase țări cu o veche tradiție sportivă au rămas în urma noastră la J. O. de la Melbourne: Franța, Japonia, Germania, Canada, Cehoslovacia, Polonia, Iugoslavia, Finlanda etc.

Toate aceste succese au contribuit la ridicarea prestigiului sportiv al țării noastre pe plan internațional, iar sportivii noștri s-au acoperit de glorie pe îndepărtatele meleaguri ale Finlandei și Australiei fiind demni ambasadori ai mișcării noastre sportive și răsplătind încrederea și sprijinul acordat de Partid și Guvern.

Cea de a XVII-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Roma se prezintă, pentru sportivii noștri în condiții cu totul speciale. Astăzi ei nu mai sînt simpli necunoscuți, ci au de apărut titluri olimpice și locuri fruntașe la care țintesc numeroase alte țări întrecute de noi în 1956.

În pronosticurile pe care le fac diferiți reprezentanți ai presei din țările occidentale, întîlnim tot mai des numele multora dintre sportivii noștri, fapt care ne dă o deosebită satisfacție, arătîndu-ne în același timp că avem de îndeplinit sarcini deosebit de importante.

Condițiile de desfășurare a Olimpiadei de la Roma fac ca întrecerile să fie extrem de dificile: numărul participanților depășește cu mult tot ce s-a înregistrat la edițiile anterioare, numărul țărilor care se vor lupta pentru locuri fruntașe s-a mărit și el iar rezultatele tehnice au crescut foarte mult datorită pregătirilor intense făcute în ultimii ani.

În loturile noastre care se antrenează pentru Jocurile Olimpice au fost incluși, pe lîngă sportivi cu mare experiență în întrecerile internaționale și tineri talentați, cu perspectivă de a se prezenta cu succes la Jocuri.

Astfel, alături de sportivi cunoscuți în întreaga lume ca Iolanda Balaș, S. Ismailciuc, D. Alexe, L. Rotman, I. Sirbu, Gh. Negrea, M. Dobrescu, E. Leuștean, Șt. Petrescu, O. Orban, se pregătesc alții care bat la porțile consacrării: A. Sidorov, L. Kalinov, I. Mihalic, N. Rotaru, M. Ferecatu, I. Dumitrescu, Gh. Enache, L. Baroga, T. Mureșan, L. Rohony, A. Gurath, M. Diți, Al. Bizim, C. Porumb ș.a.

În pregătirea sportivilor noștri pentru Jocurile Olimpice s-a pornit de la premisa că pentru obținerea rezultatelor înalte, cerute de nivelul la care se vor desfășura întrecerile de la Roma, este necesar să fie folosite cele mai adecvate mijloace și cele mai noi metode de lucru, utilizînd experiența antrenorilor noștri fruntași, datele furnizate de cercetările științifice efectuate în ultimii ani și aplicînd experiența țărilor cu cea mai dezvoltată activitate sportivă, îndeosebi experiența sportivilor sovietici, care au dominat cu autoritate ultimele două ediții ale Jocurilor Olimpice, ca dealtfel și campionatele europene și mondiale.

Analizînd situația sportivă pe plan mondial, posibilitățile și perspectivele noastre, Uniunea de Cultură Fizică și Sport și Comitetul Olimpic Român au ajuns la concluzia, de principiu, că țara noastră poate participa la J.O. de la Roma, cu următoarele ramuri de sport: atletism, gimnastică, box, lupte, haltere, tir, înot, polo, pentatlon, ciclism, caiac-canoe, canotaj academic, călărie.

Cu acest prilej, o serie de metodiști, medici sportivi și cadre didactice de la Institutul de Cultură Fizică au dat indicații asupra conținutului și metodicii antrenamentului sportivilor olimpici și, în continuare, au participat activ la punerea lor în practică.

Pentru stimularea participării sportivilor s-au stabilit norme intermediare și de participare la Jocurile Olimpice. Astfel s-a dat lotului olimpic un caracter deschis, în el putînd intra oricînd acei sportivi care se pregătesc conștiincios și reușesc să realizeze performanțele fixate. Normele și obiectivele propuse sînt de valori foarte ridicate depășînd, în majoritatea cazurilor, recordurile R.P.R. și uneori chiar recordurile europene sau mondiale. Numai în acest fel se pot selecționa sportivi cu șanse de a ocupa locuri fruntașe, care să reflecte nivelul ridicat al activității de cultură fizică și sport din țara noastră.

Îndeplinirea normelor nu este un lucru ușor, ceva care se obține în mod obișnuit, cu o pregătire obișnuită. Pentru realizarea lor se cere o muncă continuă, susținută, eforturi foarte mari din punct de vedere cantitativ și rezultate din ce în ce mai ridicate din punct de vedere calitativ.

Drumul spre Roma este foarte anevoios. El se cucerește cu prețul unor însemnate eforturi de voință, cu renunțarea la unele plăceri mărunte, cu realizarea unui strict regim de viață sportivă și igienică și cu numeroase „butoaie de sudoare”, așa cum spunea renumitul antrenor sovietic N. G. Ozolin.

Parcursul acestui drum este însă posibilă și nu există nici o piedică pentru ca un număr tot mai mare de sportivi să realizeze normele olimpice și să cucerească dreptul de a reprezenta culorile Patriei noastre în această întrecere.

Ce poate fi oare mai frumos, mai înălțător pentru un sportiv decât gindul că muncește, că se pregătește cu toate forțele sale pentru a participa la Jocurile Olimpice, întrecerea sportivă cea mai importantă din lume, care încununează activitatea oricărui sportiv ?

În fața unui țel atât de măreț, nici un efort nu trebuie să pară greu, nici o piedică nu poate fi de netrecut, mai ales când cineva se bucură de condițiile bune de pregătire pe care le au sportivii noștri.

Participarea la Jocuri în situația sportivilor țării noastre depinde de ei înșiși, de modul cum se străduiesc să aplice îndrumările antrenorilor, de felul în care își organizează regimul de viață, de cum îmbină odihna cu efortul, de participarea lor conștientă, activă și creatoare la acțiunile complexe cerute de pregătirea olimpică.

Spre deosebire de pregătirea pentru Jocurile Olimpice anterioare, sportivii noștri pornesc acum la atacarea ultimelor obiective propuse cu un avantaj în plus : ei au o pregătire fizică generală cu mult mai ridicată decât au avut-o vreodată în trecut. Această pregătire constituie o bază solidă pe care se poate broda, cu încredere și intensitate sporită, pregătirea specifică.

Rezultatele bune obținute chiar la începutul pregătirilor specifice trebuie să constituie pentru toți sportivii cea mai bună garanție că linia orientativă a pregătirii lor a fost justă și că muncind cu același elan ei pot realiza obiectivele propuse. Nu este un lucru divers faptul că doar după cîteva antrenamente specifice, dar cu o îndelungată perioadă de pregătire fizică generală, mulți sportivi au reușit ca din primele concursuri să îndeplinească normele olimpice, să depășească recorduri R.P.R. și mondiale și să cîștige întreceri cu adversari străini de certă valoare internațională. Rezultatele obținute de sportivul Ad. Gurath, care a cîștigat campionatul mondial de juniori la spadă, ale trăgătorilor I. Sirbu și N. Rotaru, care au depășit recordurile mondiale existente la mai multe probe, ale atleților Iolanda Balaș, Maria Diță, C. Porumb, Al. Bizim și ale multor alora trebuie să constituie, pentru ceilalți sportivi frunțași un îndemn, un stimulent și o garanție că normele prevăzute, deși au părut grele și unora poate chiar imposibile de realizat, pot fi îndeplinite.

E timpul ca toți sportivii noștri să-și modifice concepția și atitudinea față de posibilitățile proprii, întrucît de multe ori nu-și cunosc la justa lor valoare aceste posibilități, nu sînt suficient de exigenți față de potențialul lor de muncă, nu-și propun cu destulă încredere obiectivele mari la care au dreptul să aspire.

Rezultatele înalte nu pot fi obținute dacă sportivul nu ținește la obiective care momentan depășesc tot ce a realizat el sau alții în lume.

Sportivii Patriei noastre au datoria să se pregătească și să obțină rezultate la nivelul sprijinului și încrederii pe care Partidul și Guvernul le acordă activității de cultură fizică și sport.

Este de datoria fiecărui sportiv ca în pregătirea sa și în concursurile din cadrul Jocurilor Olimpice să se străduiască să ducă mai departe, pe culmi tot mai înalte, prestigiul sportiv al țării noastre. Străduindu-se să obțină succese în aceste întreceri sportive, ei vor contribui în mod direct la reflectarea realizărilor regimului nostru democrat-popular, a nivelului economic-cultural asigurat oamenilor muncii din R.P.R. și care a determinat obținerea de rezultate sportive înalte, la care nu puteau să viseze sportivii romîni în timpul regimului burghez-moșieresc.

Dincolo de semnificația pur sportivă, Jocurile Olimpice moderne constituie o contribuție de seamă la consolidarea spiritului de înfrățire între popoare, la lupta popoarelor pentru pace și prietenie.

În Grecia antică timp de peste 1100 de ani pe toată durata disputării Jocurilor Olimpice domnea o perioadă de pace, prin încetarea ostilităților și instaurarea unui armistițiu temporar. Astăzi, participarea sportivilor la Jocuri trebuie să îmbine, în mod organic, întrecerile de pe stadioane cu acțiunile de stringere a prieteniei între mîile de sportivi, ce vor veni la Roma din peste 80 de țări.

Numai în acest mod Jocurile Olimpice pot să-și îndeplinească scopul pentru care au fost reluate cu 65 de ani în urmă.

Pentru o activitate unitară a instructorului sportiv la sate

C. OPRÎTESCU

activist Secția organizatorică U.C.F.S.

Activitatea de cultură fizică și sport la sate a cunoscut în anii regimului de democrație populară o creștere însemnată, ilustrată prin participarea oamenilor muncii din mediul rural la numeroase acțiuni sportive competiționale de mase. La ele iau parte anual sute de mii de tineri și tinere. Îndrumată și sprijinită de Partid și Guvern, activitatea de cultură fizică și sport a devenit un bun al oamenilor muncii care contribuie la întărirea sănătății, la ridicarea capacității de muncă, la educarea maselor largi de oameni ai muncii în spiritul moralei socialiste. Astăzi sînt constituite la sate peste 5.400 asociații sportive în care activează cca. un milion de membri.

Asociațiile sportive sînt verigi de bază ale activității de cultură fizică și sport, au devenit, sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, puternice organizații de mase, care traduc în viață sarcinile trasate de partid în dezvoltarea sportului la sate. Asociațiile sportive ca cele din comunele Miroslovesțe raionul Pașcani, Cotmeana raionul Slatina, Sînt Ana raionul Criș, Smeeni raionul Buzău ș.a. organizează în mod curent acțiuni sportive menite să mobilizeze tineretul în practicarea sportului. Astfel, sînt frecvente organizările de acțiuni cultural-sportive, duminicile sportive, diferite forme de spartachiade (Spartachiada tineretului, a fetelor etc.), zile ale sportului, seri șahiste, campionatele asociației sportive, concursuri pentru stabilirea și doborîrea de recorduri ale asociației și alte multe forme de competiții, care atrag zeci și sute de mii de tineri și tinere în practicarea organizată a sportului. De asemenea, asociațiile sportive din comunele raioanelor : Slatina, C. de Argeș, Urziceni, Criș, Sibiu, Pașcani, Cristuri, Gheorghieni ș.a., în colaborare cu căminele culturale și sprijinite de organizațiile de U.T.M., au organizat adevărate sărbători sportive și culturale. Accentuatul caracter recreativ și atractiv ce s-a dat acestor manifestări sportive au atras pe de o parte noi și importante mase de tineret în practicarea sportului, iar pe de altă parte, numeroși spectatori care au vizionat cu plăcere aceste manifestații sportive ale tineretului, constituind astfel cea mai vie propagandă a sportului la sate.

Aceste acțiuni sportive de mase au o influență pozitivă asupra educării tineretului în spiritul dragostei față de muncă și de acțiunile întreprinse pe tărîm obștesc. Astfel, prin muncă obștească au fost construite și amenajate mii de baze sportive simple. Tinerii sportivi constituiți în brigăzi patriotice au dat un aport însemnat pe plan local la construcții, amenajări și înfrumusețări de baze sportive simple.

O importantă contribuție în dezvoltarea activității de cultură fizică și sport la sate o aduc cadrele obștești.

Instructorul sportiv obștesc, figura principală într-o asociație sportivă satească, participă în mod efectiv la dezvoltarea sportului în comuna sau satul în care locuiește.

Cunoscînd importanța și contribuția pe care o are activitatea obștească în opera de construire a socialismului, foarte multe organe și organizații U.C.F.S., au dat o atenție deosebită acestei probleme și au obținut succese frumoase în dezvoltarea educației fizice la sate (reg. Pitești, R.A.M., Timișoara, Suceava, Galați etc.).

Consiliile asociațiilor sportive sînt verigi de bază, care au angrenat, cu mult simț de răspundere, instructorii sportivi obștești în organizarea concursurilor sportive, la învățarea diferitelor jocuri sportive etc., au obținut rezultate din cele mai bune.

Anul acesta, activitatea de cultură fizică și sport are obiective deosebit de importante, pentru rezolvarea cărora Consiliile regionale și raionale U.C.F.S. vor trebui să atragă în activitatea obștească mase mari de cadre voluntare. Fără angrenarea în muncă a unui larg activ voluntar, care să contribuie la organizarea muncii în asociațiile sportive, se vor putea rezolva greu sarcinile dezvoltării activității de cultură fizică și sport la sate.

În acest sens este necesar ca organele U.C.F.S. regionale și raionale să ia măsuri pentru pregătirea instructorilor obștești ce activează în mediul sătesc, prin scurte instruiți de câteva zile pe centre de comune sau la reședința de raion.

În mediul sătesc se găsesc mii de instructori sportivi, care în decursul anilor de democrație populară au fost pregătiți și instruiți în diferite cursuri centrale, regionale și raionale (de o lună sau de două). În momentul de față evidența acestora nu mai corespunde, iar multe asociații sportive nici nu-i mai cunosc. Se impune, în fața organelor și organizațiilor U.C.F.S. ca o necesitate atragerea acestor cadre obștești și activizarea lor prin diferite forme stimulativă.

Trebuie arătat că mai sînt încă unele consilii regionale și raionale U.C.F.S., care nu au dat atenția cuvenită activului obștesc și în special instructorilor sportivi voluntari de la sate. Pentru îndreptarea acestei situații negative este necesar ca comitetele de organizare U.C.F.S. regionale și raionale să formeze cît mai mulți instructori sportivi sătești. În acest sens trebuie avut în vedere cum se va face selecționarea, pregătirea și folosirea acestor instructori sportivi.

Pentru selecționarea acestor cadre obștești trebuie să ne orientăm în a alege cele mai bune elemente din rîndul tineretului sătesc, practicanți ai sportului și cu dragoste de sport, purtători ai insignei G.M.A., dornici de a desfășura o activitate voluntară în acest domeniu în mod conștiincios și continuu. Trebuie combătută cu tărie atitudinea unor asociații sportive care nu duc o politică justă de creștere a cadrelor, de a selecționa elemente tinere și corespunzătoare, menținîndu-se asupra unor elemente cu educație necorespunzătoare, care stăvilesc dezvoltarea culturii fizice și a sportului la sate.

După selecționarea acestor cadre, pentru a avea buni instructori sportivi, trebuie dată o atenție deosebită pregătirii lor. Pregătirea poate fi făcută în cadrul unor cursuri la nivelul raionului, regiunii sau pe plan central; în cercuri de studii pe centre de comune, sau în diferite instruiți practice și teoretice de scurtă durată (1-2 zile) la reședința de raion. Acestor forme pentru pregătirea instructorului sportiv sătesc trebuie să li se dea o mare importanță atît în desfășurarea cît și în alegerea lectorilor, care se recomandă a fi recrutați din rîndurile celor mai buni activiști, antrenori și profesori de educație fizică. Controlul permanent și ajutorul practic acordat în perioada instruirii, trebuie făcut în așa fel încît pregătirea tehnică a lor să se împletească cu ridicarea cunoștințelor politice și ideologice. Numai așa se va putea asigura ridicarea elementelor capabile care vor fi de un real folos dezvoltării sportului la sate. De asemenea, trebuie avut în vedere ca pregătirea instructorului sportiv sătesc să fie făcută ținîndu-se seama de sarcinile ce stau în fața activității de cultură fizică și sport.

S-a observat că pregătirea instructorilor sportivi uneori nu se desfășoară peste tot la fel. În unele cazuri nici nu se cunoaște care le sînt atribuțiile și din ce cauză instruirea lor se face fără această profilare. Pentru înlăturarea acestor lipsuri și pentru a se ajunge la o activitate unitară a instructorilor sportivi sătești, este necesar ca instruirea lor să fie făcută ținîndu-se cînt de sarcinile pe care le au aceștia în dezvoltarea activității de cultură fizică și sport la sate.

Astfel în instruirea acestor cadre obștești este recomandat să se țină seama de faptul că instructorul sportiv voluntar la sate, trebuie să fie un bun organizator, agitator și mobilizator al maselor în activitatea de cultură fizică. El fiind un cadru organizatoric și de instruire sportivă, de o deosebită importanță în activitatea asociației sportive, are următoarele sarcini:

- organizează, planifică și îndrumă munca de instruire sportivă a secțiilor; sprijină consiliul asociației sportive la întocmirea calendarului sportiv; își dă aportul în organizarea competițiilor sportive și la pregătirea aspiranților în vederea trecerii normelor complexului G.M.A.;

- conduce procesul de instruire sportivă și educație a membrilor U.C.F.S. din asociația sportivă prin lecții teoretice și practice, în cadrul diferitelor ramuri

de sport, pe baza programului de lucru în care sînt indicate orele și zilele de antrenament;

- sprijină organizarea și dezvoltarea secțiilor pe ramură de sport și duce muncă activă pentru înființarea de noi secții;

- atrage în activitatea obștească pe cei mai buni sportivi, formînd un activ pentru sprijinirea muncii secțiilor pe ramură de sport și îndrumă acest activ;

- ține evidența participării sportivilor la antrenamente și urmărește îndeaproape pe cei care au obținut rezultate mai bune;

- inițiază și îndrumă membrii asociației sportive la acțiuni pentru amenajarea de terenuri sportive simple prin muncă voluntară și se îngrijește de procurarea și întreținerea materialelor și echipamentului sportiv;

- ajută consiliul asociației sportive în organizarea concursurilor de mase, demonstrațiilor sportive, campionatelor asociației etc. cu scopul de a atrage cît mai mulți tineri în practicarea diferitelor ramuri de sport și trecerea normelor complexului sportiv G.M.A.;

- inițiază și sprijină introducerea gimnasticii în producție în G.A.S., S.M.T. și G.A.C., acolo unde condițiile sînt optime;

- în esență, fiind tehnicianul voluntar al secțiilor pe ramură de sport, al grupei sau al echipei sportive îndrumă și asigură alături de celelalte cadre tehnice voluntare, practicarea științifică a sportului în aceste forme și învățarea regulilor de joc, folosind o instruire metodică în diversele ramuri de sport;

- răspunde în fața consiliului asociației sportive de îndeplinirea sarcinilor și participă în mod regulat la ședințele și consfătuirile organizate de asociație.

Activitatea pe care poate și trebuie s-o depună instructorul sportiv la sate, va da posibilitate tineretului dornic de a face sport, să se pregătească în mod organizat în secțiile pe ramură de sport din asociațiile sportive sătenești și să participe regulat la competițiile inițiate de asociația sportivă. Instructorul sportiv sătesc, așa cum am arătat, este factorul de bază al asociației sportive, în pregătirea tehnică a membrilor U.C.F.S. din asociații.

Pentru acest lucru sarcinile ce îi revin trebuie privite de instructor cu mult simț de răspundere, ele fiind sarcini de onoare în munca lui obștească.



Volejul, unul din sporturile mult practicate de către tineretul nostru de la sate

Foto: I. MIHĂICA

Activitatea elevilor din clasele I—IV, din mediul sătesc, în timpul vacanței de vară

CORNELIA GHIBU

șef de lucrări I.C.F.

Prin grija părintească pe care partidul și guvernul o poartă tineretului nostru, s-au creat an de an condiții tot mai bune, pentru ca un număr cit mai mare de școlari să-și petreacă vacanța în mod util și plăcut.

Secțiile de învățămînt și cultură ale Sfaturilor populare, instituțiile și ministerele, organizează tabere de odihnă în care sînt cuprinși pionierii și elevii care au obținut rezultate bune la învățătură și în activitatea obștească. Totodată, o atenție crescută se acordă organizării vacanței pe scară locală, pe lângă cluburile muncitorești și căminele culturale, în care se desfășoară activități variate și atractive, jocuri de tabără, șezători literare, concursuri de ghicitori precum și diferite acțiuni cu caracter patriotic ca : stringerea plantelor medicinale, a spicelor, a fructelor de pădure etc.

Școlarii din mediul rural din clasele I—IV sînt cuprinși într-o mai mică măsură în taberele de odihnă, ei rămînînd în sate unde iau parte la activitățile organizate pe plan local. În cadrul acestor activități, conduse de învățători, constatăm că totuși mijloacele educației fizice sînt folosite încă pe o scară redusă. Din această cauză, elevii sînt privați de influența pozitivă pe care exercițiile fizice o exercită asupra întăririi sănătății și dezvoltării lor fizice precum și de contribuția, din punct de vedere educativ, a acestor mijloace. Nu e mai puțin adevărat că învățătorii, cărora le revine sarcina de a organiza și conduce activitatea copiilor și pe timpul vacanței, nu dispun de un material metodic verificat în practică pe care să-l folosească în activitatea lor concretă în mediul sătesc.

Plecînd de la aceste considerente am hotărît să întreprind un experiment într-unul din satele noastre, pentru ca pe baza aprecierii volumului de cunoștințe și deprinderi de mișcare ale copiilor să formulez unele indicații privitoare la organizarea activității de vară a școlarilor din mediul rural.

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Experimentul s-a desfășurat în timpul verii, la o școală de 4 ani, din comuna Săliște de Vașcău, regiunea Oradea, care avea 2 învățători. El a durat 30 de zile (de la 23 iulie la 23 august 1959).

Grupa de experiment a fost compusă din 33 de elevi, 19 băieți și 14 fete, din totalul de 50 înscriși în școală, și a avut următoarea compoziție : 11 elevi din clasa I, 9 elevi din clasa a II-a, 9 elevi din clasa a III-a și 4 elevi din clasa a IV-a.

Vîrsta copiilor a fost cuprinsă în general între 8 și 10 ani.

Frecvența copiilor a fost bună, la majoritatea activităților participînd zilnic între 22—25 elevi. Au existat și elevi care nu au avut nici o absență.

Aspectul grupei era neomogen, deoarece cuprindea copii de vîrste diferite, dar împărțirea lor în două grupe pe categorii de vîrstă nu era indicată, intrucît pregătirea elevilor în ceea ce privește instruirea fizică era aceeași, adică slabă.

După primul contact cu ei s-a constatat că nu aveau cunoștințe în domeniul gimnasticii și jocurilor de mișcare.

Atragerea elevilor spre practicarea exercițiilor fizice a fost sarcina de bază a experimentului. Ea s-a realizat inițial prin jocurile cu mingea, iar în continuare, folosindu-se metoda convingerii, prin dese convorbiri ilustrate de exemple, atît cu copiii cît și cu părinții lor.

Condițiile materiale în care s-a desfășurat experimentul au fost modeste. Lecțiile s-au ținut în curtea școlii, care avea o așezare frumoasă pe malul Crișului Negru, dar care era destul de neîncăpătoare. Ca materiale sportive au fost folosite 8 mingi de oină, 2 mingi mari de cauciuc și altele mai mici, improvizate de copii.

Activitatea în cadrul experimentului a fost zilnică (între orele 9,30–11,30), cuprinzând jocuri de mișcare și gimnastică (20 de lecții), completată cu excursii și plimbări în împrejurimile satului (10 excursii).

La începutul și sfârșitul acestei etape elevii au trecut norme de control și anume: săritura în lungime de pe loc și aruncarea mingiei de oină la țintă. De asemenea, li s-au luat copiilor și date privitoare la vîrstă, greutate și talie.

Principalele sarcini ale experimentului au fost:

— angrenarea copiilor într-o activitate organizată cu caracter recreativ, atractiv și igienic;

— verificarea cerințelor programei de învățămînt privind capitolul jocuri de mișcare;

— învățarea de către copii a unui număr de jocuri și exerciții pe care să știe să le folosească singuri;

— educarea la copii a calităților morale și de voință ca: spiritul colectiv, disciplina conștientă, inițiativa, curajul, hotărîrea, încrederea, perseverența;

— aplicarea exercițiilor fizice combinată cu folosirea factorilor naturali de călire a organismului (aerul, soarele și apa);

— formarea de obișnuințe privind regulile elementare de igienă.

În cadrul desfășurării experimentului lecțiile au avut un conținut bogat în jocuri de mișcare, celelalte mijloace folosite venind să completeze lipsurile evidente din instruirea fizică a elevilor.

În partea pregătitoare a lecțiilor am folosit elemente din gimnastica de bază, exerciții de ordine și front, jocuri de atenție și exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (exerciții libere).

În partea fundamentală s-au folosit exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază (alergări, sărituri, aruncări, echilibru, transport de greutate) și jocuri de mișcare, cite două în fiecare lecție. Jocurile de mișcare predate au fost alese din cele prevăzute în programa pentru clasele I–IV, copiii reușind să învețe peste 30 de jocuri în care au avut ca mișcări tipice: alergare; alergare cu urmărire; schimb de direcție; sărituri pe ambele picioare și pe un picior; aruncări la distanță și la ținte fixe; jocuri cu mingi mici și mari; jocuri de forță; jocuri de interior; jocuri în apă.

În predarea jocurilor de mișcare am urmărit și educarea calităților morale și de voință prin alegerea judicioasă a jocurilor, organizarea lor atentă și observarea comportării elevilor în timpul desfășurării jocului.

În partea de încheiere s-au făcut exerciții de liniștire și analiza jocurilor învățate.

În afară de jocuri de mișcare, gimnastică și elemente din atletism, folosite sub formă de lecții, au mai fost organizate și plimbări sau excursii mici, care aveau ca prim scop culegerea de spice și plante medicinale. În pauze copiii, sub supravegherea mea, repetau jocurile care i-au atras mai mult.

Atît lecțiile cît și excursiile erau urmate de băi în Criș; aici se făceau jocuri și sărituri de pe punte, înotul nefiind practicabil deoarece apa era mică.

REZULTATELE OBTINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

Pentru a ne da seama și a aprecia obiectiv gradul de însușire a celor învățate, verificarea s-a făcut prin norme de control: săritura în lungime de pe loc și aruncarea mingii de oină (5 aruncări) de la 5 m depărtare de un cerc cu diametrul de 80 cm, desenat pe un zid la 2 m de sol.

La terminarea experimentului, aproape toate rezultatele realizate la aceste norme s-au îmbunătățit. De exemplu la aruncările la țintă la unii elevi cu 3 aruncări mai mult reușite, iar la sărituri cu 40 cm. Au existat și stagnări dar puține și mai ales la cei care au absentat mai mult.

Din analiza rezultatelor am constatat că la sărituri din totalul de 33 de elevi, 15 elevi (dintre care 5 fete) au sărit 1,30 sau mai mult, 6 elevi ajungând chiar la 1,50 m, iar la aruncarea la țintă, au realizat 5 aruncări din 5 execuții 18 elevi (4 fete).

Comparând progresul fetelor cu cel al băieților s-a observat că ele au progresat în aceeași măsură. Acest lucru apare mai evident la sărituri.

Din urmărirea tabelelor întocmite pe clase se poate observa că la sărituri progresul este destul de apropiat între clasele III și IV, iar la aruncări între clasele I, II și III.

Valorile medii pe clase realizate la normele de control

Săritura în lungime (în cm)

Aruncarea la țintă (număr de aruncări reușite)

Clasa	înainte	după	progres	Clasa	înainte	după	progres
I	101	112	11	I	2,72	4,18	1,46
II	121	130	9	II	3,22	4,33	1,11
III	108	123	15	III	2,55	4,33	1,77
IV	126	140	14	IV	4,00	4,75	0,75

Experimentul a fost încheiat cu o serbare sportivă la care copiii au executat un program de gimnastică de înviorare, sărituri peste capră și obstacole și jocuri de mișcare („ochește mingea“, „tragerea în cerc“, „tracțiunea frîngheii“ și o ștafetă combinată).

CONCLUZII

Elevii au fost atrași în număr mare spre practicarea exercițiilor fizice (70%) printr-o activitate atractivă și recreativă dată de jocurile de mișcare. Prin folosirea acestor jocuri, elevii și-au îmbunătățit deprinderile motrice de bază: alergarea, aruncarea și săritura, calitățile fizice: viteza, îndemnarea și coordonarea și calitățile morale și de voință: spiritul colectiv, inițiativa, disciplina conștientă, hotărîrea și curajul.

Elevii au învățat un număr de 10 jocuri de mișcare pe care pot să le și organizeze. Ei s-au obișnuit să folosească, convingîndu-se de binefacerile lor, factorii naturali pentru călirea organismului. Totodată, ei și-au format obișnuințe legate de regulile elementare de igienă.

Menționăm că programa de studii pentru clasele I-IV, privind jocurile de mișcare, corespunde elevilor din mediul sătesc.

În încheiere putem afirma că, organizarea vacanței de vară prin folosirea mijloacelor educației fizice, combinate cu factorii naturali, contribuie la dezvoltarea și instruirea fizică a elevilor și asigură organizarea timpului liber al acestora, într-un mod educativ, instructiv și recreativ.

Problema atitudinii corpului în sistemul sovietic de educație fizică

Dr. ADRIAN N. IONESCU

Conferențiar la I.C.F.

Preocuparea pentru formarea unei atitudini corecte a corpului și pentru combaterea atitudinilor deficiente ocupă un loc important în sistemul sovietic de educație fizică.

Problema ținutei corporale este considerată în U.R.S.S. mereu actuală și se menține permanent în centrul discuțiilor unor cercuri largi de pedagogi și medici specialiști în cultură fizică și sport.

Urmind tradiția savanților ruși progresești ca Erisman, Leshaft, Gori-nevski și alții, numeroși medici igieniști ca T. S. Zațepin și V. D. Ceaklin, educatoare ca E. I. Volkova și A. I. Arhangelskaia, gimnaști ca A. T. Bri-chin sau specialiști în cultura fizică medicală ca I. M. Sarchizov-Serazini, I. A. Creacico, E. I. Iankelevici și alții s-au ocupat de problema atitudinii, au făcut studii și au scris lucrări de mare valoare în acest domeniu.

Autorii sovietici au modificat radical noțiunea veche despre atitudine, care era plină de lacune și inconsecvențe. Atitudinea era înțeleasă ca o funcție statică și se limita la cercetarea poziției stînd și șezînd, neglijînd celelalte poziții obișnuite ale corpului. Multe din vechile lucrări restrîngeau noțiunea de atitudine la aspectul global al corpului, la ținută sau postură; în schimb, alte lucrări se concentrău numai asupra studiului atitudinilor coloanei vertebrale. Foarte puțini autori au analizat atitudinea normală și deficitară a capului și gîtului, a umerilor și omoplaților, a membrelor superioare, a toracelui și abdomenului, a bazinului și membrelor inferioare.

Cu atît mai puțini au fost acei cercetători care s-au gîndit să observe atitudinea corpului în mișcare, în mers și alergare, în sărituri și cățărări

sau în alte manifestări motrice ale omului.

Majoritatea autorilor vechi s-au ocupat de atitudinea din perioada de creștere și mai ales legată de munca din școală; puțini dintre ei au cercetat atitudinea corpului la persoanele adulte și legătura acesteia cu activitatea profesională; atitudinea persoanelor în vîrstă a fost extrem de rar luată în considerare.

Atitudinea normală și defectele de atitudine erau explicate de vechii autori în mod mecanicist, nefiind cunoscut sau luat în seamă rolul componentelor fiziologici și mai ales al scoarței cerebrale în determinarea ei. În aprecierea atitudinii bune sau rele, corecte sau deficiente, a dominat de multe ori punctul de vedere cosmetic. Astăzi, atitudinea corectă este înțeleasă ca semn al unei sănătăți depline, al integrității morfologice și funcționale a aparatului locomotor și a sistemului nervos, ca expresie a personalității.

Atitudinea deficientă nu este numai inestetică; ea are influențe dăunătoare asupra marilor funcțiuni organice și chiar psihice. Respirația și circulația sîngelui, digestia și nutriția sînt stînjinite de o atitudine defectuoasă. Deficiențele de atitudine se pot transforma în deformări, infirmități permanente ale corpului. Autorii vechi și mulți dintre cei contemporani din lumea capitalistă bazîndu-se pe marea mobilitate a corpului copiilor și instabilitatea lor psihică din prima perioadă de viață, referindu-se la dezvoltarea incompletă a oaselor, articulațiilor și mușchilor, și invocînd mai ales incompleta mielinizare a nervilor periferici, consideră că procesul de formare a atitudinii nu poate fi început înainte de vîrsta de 5-6 ani.

După autorii sovietici și în special după E. I. Iankelevici, atitudinea in-

cepe să se formeze încă din primul an de viață și deci, de la această vîrstă este nevoie să urmărim și să dirijăm acest proces.

A. I. Arhangelskaia, educatoare la o grădiniță de copii din Moscova, arată într-o lucrare despre influența exercițiilor fizice și jocurilor asupra ținutei copiilor că, examinînd două grupe de copii de vîrstă preșcolară a găsit un mare număr dintre ei cu ținută defectuoasă mai ales în mers. Copiii aceștia mergeau gîrboviți, cu capul plecat, cu spatele curbat, cu pașii greoi, tîrșiți, și cu mișcări neordonate de brațe. Această atitudine se păstra și în alergare, săritură, cățărare, aruncare și echilibru.

Educatoarea și-a pus în gînd să îndrepte ținuta copiilor și, conducîndu-se după principiul dezvoltării fizice multilaterale, a folosit în acest scop exercițiile de gimnastică și jocurile dinamice potrivite acestei vîrste. O importanță deosebită a acordat supravegherii și controlului ținutei, nu numai în timpul executării exercițiilor ci și în timpul celorlalte activități ale copiilor (la cînt, desen sau lucrul manual). Încet, încet a învățat pe copii să deosebească ținuta bună de cea rea, iar cu cei care întîmpina dificultăți a lucrat separat, individual. A obținut astfel o corectare a ținutei în proporție de sută la sută și, pe deasupra, a realizat o îmbunătățire a stării generale de sănătate și o creștere a aptitudinilor fizice ale acestor copii.

Pentru formarea unei ținute corecte a școlarilor și pentru prevenirea atitudinilor deficiente se depune în școlile de toate gradele din U.R.S.S. o muncă susținută și de mari proporții, în care sînt angajați nu numai profesorii de educație fizică ci și medicii și toți ceilalți educatori.

Îmbunătățirea continuă a condițiilor de viață și de muncă în școli și pregătirea fizică din ce în ce mai perfecționată a elevilor a făcut să scadă la minimum numărul cazurilor de ținută deficientă în toate școlile din U.R.S.S.

Igieniștii sovietici au studiat banca școlară și masa de lucru a muncitorilor și au arătat normele după care trebuie să se construiască acest mobilier pentru a corespunde mai bine necesităților și a preîntîmpina producerea atitudinilor deficiente.

Împotriva sedentarismului profesional și a muncii cu caracter unilateral a luat o atitudine hotărîtă I. A. Creacico, care arată că inactivitatea musculară pune pecetea sa asupra întregului organism și mai ales asupra aspectului exterior al corpului. Inactivitatea fizică îndelungată determină schimbări tipice în forma și funcțiunile corpului și mai ales în ținută. O influență nefavorabilă asupra atitudinii corpului o au pozițiile defectuoase de lucru menținute timp îndelungat și necompensate la vreme. Activitățile profesionale sedentare, cele care limitează efortul fizic sau obosesc prin monotonie și tipizare excesivă a mișcărilor, pot fi compensate sau corectate prin mijloacele educației fizice care stau la dispoziția oamenilor muncii.

Despre valoarea culturii fizice ca mijloc de prevenire a îmbătrînirii precoce și de păstrare a sănătății, vigoarei și atitudinii corecte, pînă la vîrsta cea mai înaintată, au scris autorii A. Bogomoleț și I. M. Sarchizov-Serazini.

Mijloacele și metodele de formare și păstrare a atitudinilor corecte sînt studiate și aplicate de educatorii și de antrenorii sovietici, cu deosebit succes la toate vîrstele.

Prin exerciții fizice bine alese și aplicate metodic putem păstra formele frumoase ale corpului și funcțiunile normale ale aparatului locomotor și corecta deficiențele ținutei.

În munca de educație fizică se folosește ca metodă de bază gimnastica, apoi jocurile și sporturile.

Gimnastica este accesibilă tuturor categoriilor de cetățeni, indiferent de vîrstă și de sex, și poate fi dozată în raport cu pregătirea anterioară și cu necesitățile fiecăruia.

„Practicarea corectă și susținută a exercițiilor fizice influențează vizibil întreaga înfățișare exterioară a omului, ținuta, mersul și mișcărilor sale. Corpul oamenilor care practică exercițiile fizice este frumos dezvoltat, armonios, proporționat și corect în mișcări“ (I. A. Creacico).

Exercițiile care ajută la formarea ținutei corecte și la prevenirea sau tratarea deficiențelor de atitudine se găsesc în toate ramurile gimnasticii, dar mai ales în gimnastica de bază, igienică și medicală. S-a format chiar o ramură specială a gimnasticii, așa-zisa gimnastica corectivă, al cărei scop este

preîntîmpinarea și corectarea devierilor corpului. Mai puține exerciții corective vom găsi desigur în gimnastica sportivă și acrobatică, forme foarte specializate ale gimnasticii; gimnastica artistică urmărește realizarea frumosului în poziții și mișcare și nu poate decît să servească unei ținute corecte. Numeroase elemente de corectare a ținutei găsim în gimnastica pregătitoare sau ajutătoare pentru diversele ramuri de sport și îndeosebi în gimnastica în producție.

Jocurile dinamice trebuie să contribuie la rîndul lor la formarea ținutei corecte și la îndreptarea ținutei defectuoase. În urma practicării exclusive și excesive a unui singur sport pot să apară unele abateri de la ținuta corectă, fapt care trebuie pe cît posibil evitat.

După A. T. Brichin, gimnastica de bază asigură pregătirea fizică multilaterală și ea trebuie să fie răspîndită în toate instituțiile preșcolare și școlare, precum și în toate organizațiile de cultură fizică ale tineretului și ale adulților.

În gimnastica vîrstei preșcolare și școlare, exercițiile trebuie să contribuie în primul rînd la creșterea și dezvoltarea normală a copiilor, la întărirea organismului lor și la formarea ținutei corecte; ele trebuie să urmărească mărirea capacității de coordonare a mișcărilor corpului, întărirea disciplinei și formarea bunelor deprinderi.

La vîrsta școlară inferioară, scopul gimnasticii este stimularea creșterii și formarea ținutei corecte. La vîrsta școlară medie, gimnastica ajută băieților să-și educe deprinderile motrice necesare în viață, iar fetelor să-și dezvolte calitățile biologice specifice. La vîrsta școlară superioară, se acordă o și mai mare atenție perfecționării deprinderilor motrice de bază și fortificării corpului. Ținuta se perfecționează și, la nevoie, se corectează pentru a se fixa pentru tot restul vieții.

În perioada vîrstei tinere și la maturitate, prin gimnastică se păstrează pregătirea fizică multilaterală și armonioasă, ținuta corectă și deprinderile motrice utile, cîpătate în perioada de creștere.

Gimnastica igienică se practică individual sau în grup, ca parte obligatorie a regimului de muncă și odihnă

al fiecărui cetățean care își organizează corect felul său de viață. Exercițiile fizice cu caracter igienic sînt îndeosebi necesare în copilărie și adolescență, cînd fenomenele de creștere și dezvoltare sînt foarte intense și apar frecvent posibilități de modificare a atitudinii.

Pentru tineri și adulți gimnastica igienică constituie o întregire a pregătirii și disciplinei individuale și un factor de corectare sau compensare a deficiențelor datorită activităților profesionale sedentare sau unilaterale. Gimnastica igienică este forma de exercitare cea mai accesibilă, îndeosebi persoanelor neantrenate, a celor cu organismul obosit de muncă sau slăbit de boală, precum și a persoanelor în vîrstă înaintată. În cadrul gimnasticii igienice se practică exercițiile de înviorare dimineța, exercițiile intercalate în programul de activitate zilnică în școală sau în producție, care au ca scop relaxarea, compensarea sau odihna activă și, în sfîrșit, exercițiile de la sfîrșitul orelor de muncă prin care se combate oboseala și se corectează atitudinile defectuoase.

Gimnastica în producție este o nouă metodă de exercitare a corpului, care are ca scop îmbunătățirea sănătății celor ce muncesc și ridicarea productivității muncii. Exercițiile folosite în cadrul acestei metode au întotdeauna un caracter corectiv și urmăresc, printre altele, și menținerea unei atitudini normale în timpul oricărui fel de activitate.

Pe lîngă aceste forme de gimnastică se folosesc în educația fizică sovietică diferite jocuri și sporturi, a căror influență favorabilă asupra atitudinii este recunoscută.

Jocurile măresc considerabil mobilitatea și îndeminarea, forța și viteza, coordonarea și spontaneitatea în mișcări; ele fortifică funcțiunile mari, îndeosebi respirația și circulația sîngelui, și mențin atitudinea corectă a corpului.

Prin caracterul lor atractiv, jocurile sînt activități educative de mare valoare și eficacitate; ele dezvoltă la om capacitatea de orientare și adaptare, inițiativa și spiritul de echipă, dorința de a-și perfecționa forma și funcțiunile organismului, de a avea sau recăpăta o ținută corectă.

Sporturile sînt la rîndul lor foarte iubite de tineret. Prin sport organismul

se desăvârșește, se călește, și ajunge la nivelul unei bune pregătiri fizice. Printr-o pregătire multilaterală, ținuta sportivului rămâne corectă. Cele mai recomandate sporturi pentru formarea ținutei corpului sînt schiul și patinajul, înotul și atletismul.

Telurile educației fizice și educației ținutei se pot realiza și prin practicarea individuală a exercițiilor fizice, dar mai ales prin lecțiile de educație fizică sau prin antrenament.

Aceste lecții urmăresc însușirea unor deprinderi motrice corecte și a unei atitudini normale a corpului; ele se integrează astfel în acțiunea de dezvoltare și educare a omului în general și a copiilor și tineretului în special.

Educatorii sovietici folosesc în lecțiile lor de educație fizică exerciții foarte variate, pe care le aleg în raport cu necesitățile colectivului sau ale individului și cu scopul propus în lecție; ei le grupează și le dozează în

funcție de pregătirea anterioară a participanților la lecție și urmăresc permanent executarea lor corectă; le repetă pînă ce devin deprinderi.

În concluzie, sistemul sovietic de educație fizică înscrie printre scopurile sale cele mai importante — de a păstra și întări sau reface sănătatea organismului, de a contribui la dezvoltarea fizică armonioasă și la perfecționarea calităților fizice și moral-volitive — și pe acela de a face o educație a ținutei corpului și de a-l apăra de orice cauze care ar produce deficiențe.

Mijloacele și metodele pentru atinerea acestor scopuri sînt numeroase și variate. Între acestea, exercițiile de gimnastică ocupă locul principal. Se tinde la gruparea acestor exerciții sub eticheta unei gimnastici de formare a ținutei corecte și de corectare a atitudinilor deficiente.

BIBLIOGRAFIE

- A. I. Arhangelskaia: „Influența exercițiilor fizice și a jocurilor asupra ținutei” din volumul „Educatoarele grădinițelor de copii despre munca lor”, apărut sub redacția E. I. Volkova. Ed. de stat pentru literatură științifică și didactică, București, 1951.
- L. Bliak, A. L. Venediktov: Gimnastica ortopedică. R.F.C. Harcov, 1930.
- I. M. Bogdanov și G. M. Krakoviak: Manual de igienă pentru Institutele de cultură fizică. Editura Cultură fizică și sport, București, 1952.
- A. Bogomolef: Comment prolonger la vie. Collection Tout Savoir, Bibliothèque française, Paris, 1950.
- A. T. Brichin: Gimnastica. Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1953.
- M. A. Cerevkov: Părinților despre educația fizică a copiilor. Ed. Cultură fizică și sport, București, 1955. Capitolul Ținuta, p. 78—85.
- I. L. Ciulișkaia: Igiena preșcolară. Ed. de stat pentru literatură medicală. Ed. II-a, 1951. Capitolele: Igiena educației fizice a preșcolarului și Ținuta la vîrsta școlară, scris de G. M. Krakoviak, p. 144—154.
- I. A. Creacico: Cultura fizică. Editura Cultură Fizică și Sport, București, 1950.
- D. D. Donskoi: Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Tineretului, Cultură Fizică și Sport, București, 1959.
- E. I. Iankelevici: Educarea ținutei corecte. Ed. Tineretului, Cultură Fizică și Sport, București, 1958.
- S. V. Moiseev: Manual de igienă generală. Editura de stat pentru literatură medicală, București, 1950.
- A. V. Molkov: Manual de igienă școlară, idem, 1949.
- T. R. Nikilin și K. N. Pribllov: Controlul medical al educației fizice și cultura fizică medicală. Ed. Medicală, 1955.
- I. M. Sarchizov-Serazini: Căllirea corpului. Ed. Cultură Fizică și Sport, București 1952; Calea spre sănătate, forță și viață lungă. Ed. Tineretului, Cultură Fizică și Sport, 1957.
- E. S. Sovetov: Igiena școlară. Ed. Medicală, 1955.
- V. G. Vogralik: Indreptar pentru cultură fizică medicală. Ed. de stat regională Gorki, 1952.
- T. S. Zașepin: Ortopedia infantilă. Ed. de stat pentru literatură științifică, București, 1952.

Cercetări biochimice în problema specializării timpurii la înot fete

G. HARALAMBIE

cercetător științific principal I.C.F.

Problema antrenamentelor de înot cu copiii în vederea obținerii de performanțe valoroase la vîrsta mică a fost foarte discutată în ultima vreme și s-au emis numeroase argumente pentru sau împotriva acestei practici care a devenit încă de mult o realitate.

Rezultatele obținute de copiii sub 15 ani (în special de fete) sînt în unele cazuri deosebit de bune, ceea ce are ca urmare continuarea și eventual intensificarea lucrului cu copii din ce în ce mai mici. Totuși, controlul efectuat în această direcție este încă insuficient și nu permite concluzii categorice.

Oricine știe că dacă un sportiv, de orice vîrstă, se antrenează prea puțin (ca intensitate și durată), rezultatele sale vor fi slabe sau mediocre. În același timp nu este cunoscută precis limita maximă de intensitate și durată suportabilă de către sportiv fără efecte dăunătoare, însă există destule motive să se presupună că intensificarea exagerată a antrenamentelor cu copiii poate duce la prejudicii grave ale sănătății lor în prezent sau mai tîrziu.

În general antrenorul, cînd lucrează cu un sportiv, își propune ca acesta să realizeze o anumită performanță, într-o anumită perioadă de timp, urmînd un program de antrenament gradat. Or, atît perioada fixată cît și gradarea antrenamentelor și a conținutului lor sînt stabilite de obicei empiric. În realitate timpul ar putea fi foarte bine mai scurt sau mai lung, iar gradientul creșterii intensității antrenamentului ar putea fi de asemenea altul pentru fiecare sportiv. În afară de capacitatea fizică a sportivului la un moment dat, care ar putea fi întrucîtva apreciată de antrenor, acest lucru depinde și de posibilitățile de adaptare și de durată în care sportivul se adaptează la eforturi din ce în ce mai mari, lucru ce nu poate fi cunoscut a priori. De aceea este necesară stabilirea unor criterii obiective, care să permită controlarea sub anumite aspecte a procesului de adaptare treptată și de dezvoltare a organismului aflat în regim de antrenament intens. Ar fi de dorit ca asemenea criterii să asigure posibilitatea urmării comportării organismului de-a lungul unei perioade de antrenament, permițînd să se efectueze, pe baza datelor obținute, o gradare individualizată, mult mai eficientă, a antrenamentului. În acest fel, mărirea treptată a efortului fiind făcută pe măsura adaptării organismului, pe lîngă că sportivul nu ar avea nimic de suferit din punct de vedere al sănătății, numărul rezultatelor slabe și al „plafonărilor” ar scăde foarte mult.

În această lucrare vom prezenta rezultatele parțiale ale observațiilor noastre, făcute în decursul încercărilor de a găsi criterii ca cele amintite mai sus. Din cauza numărului mic de cazuri și de factori studiați, precum și din alte cauze pe care le vom aminti, datele noastre nu permit încă să se tragă concluzii categorice. Totuși, ele pot servi pentru orientare și ipoteze de lucru în viitor.

Date existente în prezent

În literatura studiată am găsit foarte puține lucrări privitoare la fenomenele biochimice care se produc în organismul omenesc în timpul înotului, cele mai multe referindu-se la înotul de concurs. Ceva mai numeroase sînt lucrările efectuate pe animale, la care ne vom referi doar în măsura în care pot interesa aici.

Principalele date se referă la modificări în sînge sau urină. Astfel, în cursele de 300 m și 1.000 m liber s-a observat o creștere a calciului ionic din sînge (de la 8,7–10,9 mg⁰/₀ la 11,1–11,7 mg⁰/₀), a potasiului (de la 18,9–19,7 mg⁰/₀ la 20,3–29,4 mg⁰/₀) și a fosfatului anorganic (de la 15,2 la 28,4 mg⁰/₀ în medie). (1.)*

Tot ca modificare a sîngelui s-a semnalat scăderea pH-ului cu 0,22–0,33 unități și creșterea presiunii osmotice a plasmei, datorită afluxului de apă în mușchi, după cursa de 100 m liber efectuată de subiecți bine antrenați (2).

Analizînd pe concurenții din cursa de mare fond pe Dunăre, dr. I. Drăgan (3) a găsit deosebiri între primii 5 clasai și cei care abandonaseră. Astfel, glicemia scădea mai mult în cazul celor din urmă (cu 40–60 mg/l) iar clorul urinar de asemenea. Probele cu thymol și sulfat de cadmiu arătau existența unei disfuncții hepatice, la cei din urmă. În sfîrșit, pe cînd la primii clasai calcemia creștea (de la 90–100 mg/l la 130–140 mg/l), la ceilalți ea scădea sub valoarea dinaintea startului.

Tot la înotul de durată s-a observat la două persoane o creștere însemnată a eliminării de creatinină (de la 70–100 mg pe oră la 210 mg) (4).

Experimentele efectuate de noi pe membri ai lotului de pentatlon modern al R.P.R. la o cursă de verificare pe 400 m au dat rezultate concordante cu cele ale altor autori (tabela 1). Se observă în toate cazurile scăderea pH-ului urinar, creșterea proporției de fosfați acidosolubili eliminați, și variații mici sau scăderi ale creatininuriei.

Variația unor factori biochimici din urină după cursa de 400 m liber la subiecții bine antrenați. (Metodele de lucru folosite au fost aceleași ca în lucrarea de față; temperatura apei era de 22–23°C).

Tabela 1

Subiect	pH urinar		PO ₄ H ₃ (mg ⁰ / ₀)		Creatinină (mg ⁰ / ₀)	
	înainte	după	înainte	după	înainte	după
Iorg.	6,36	6,00	286,2	428	189	130
Pop.	7,12	6,00	210	400	125	116
Coc.	6,68	6,16	164	267	—	—
Ven.	7,19	6,40	100	170	90	93
Rom.	6,96	6,22	—	236	147	135
Sto.	6,62	6,22	180	250	99	109
Media	6,82	6,17	188	292	130	116,6

Schmid (5) a notat de asemenea acidificarea urinei în medie cu 0,63 pH după un concurs de înot pe 50 m. Dimpotrivă, la antrenamente, variațiile erau mai mici. Același autor semnalează albuminurie, mergînd de la urme, la 1,75 gr/l după o cursă, la 100% din cazuri. Această creștere o pune pe seama lipsei de antrenament. Borstein și Lipmann, citați de Perot (6), au găsit albuminurie la 80% din subiecți după o cursă de 2 km înot.

* Cifrele din paranteză reprezintă numărul de ordine al lucrării din bibliografie. La bibliografie se indică în ordine autorul, titlul publicației, volumul, pagina și anul apariției.

Alături de albuminurie și scăderea pH-ului se mai observă la înotători și creșterea însemnată a acidului lactic urinar, după cursele de 400 m liber și 1.500 m liber (7), cantitățile determinate variind între 4 și 1.022 mg.

Subiecții și metodele de lucru

Cercetările noastre au fost efectuate la bazinul acoperit de la sala Floreasca, în decursul lunilor de iarnă și primăvară. Subiecții studiați au fost fete între 9–15 ani, care se antrenau la diferite asociații sau în cadrul Școlii sportive de elevi.

Pentru fiecare copil am alcătuit o fișă cuprinzând datele biometrice principale.

Factorii urmăriți de noi au fost aleși pe baza datelor din literatură și a experiențelor anterioare în domeniul biochimiei sportului.

Variația greutății se determină cântărind copilul dezbrăcat, înainte și după antrenament. Înainte de prima și după a doua cântărire se recoltau cele două probe de urină care erau supuse analizei. Cea de a doua era recoltată la 15–20 min. după terminarea efortului. Copiii care mai urinaseră în acest interval sau care declarau că „au înghițit apă multă” în timpul antrenamentului erau eliminați din experiment.

pH-ul urinar era determinat imediat, cu ionometrul Lautenschläger, cu electrozi de chinhidronă și calomel saturat. Valorile au fost corectate pentru temperatura de 18°C.

Albuminuria se determina de asemenea imediat, calitativ, cu reactiv cu acid picric.

În următoarele 5 ore se făcea și determinarea colorimetrică a fosfaților acidosolubili, metoda lui Briggs.

Rezultate experimentale

S-au efectuat în total 32 de serii de analize complete și alte 25 serii de analize care nu cuprind și determinarea fosfaturiei.

Rezultatele obținute au fost clasate în 3 grupe pe baza variațiilor pH-ului urinar. După relatările antrenorilor această împărțire corespundea în general cu antrenamentul efectuat, în felul următor :

Grupa A, la care se observau scăderi mici ale pH-ului de la 0,10 la 0,40 unități, efectuase antrenamente ușoare ca de exemplu cele din prețuia unui concurs.

Grupa B, la care existau scăderi de 0,5 la 1,5 a pH-ului efectuase antrenamente grele ca durată, conținut și intensitate.

Grupa C, la care pH-ul urinar creștea după efort, efectuase de asemenea antrenamente grele.

Datele medii sînt cuprinse în tabelul 2 iar cele individuale sînt date în anexă.

S-a putut vedea mai sus cît de ridicate sînt procente de înotători cu albuminurie după efort găsite de alți autori. În experimentele noastre, am găsit că numai 32% din subiecți prezentau albuminurie după efort fără să o fi avut și înainte. În general se găseau numai urme, cu excepția cîtorva cazuri. La circa 22% din subiecți exista albumină chiar în proba premergătoare antrenamentului.

pH-ul urinar înainte de efort varia între 7,53 și 5,25, în bună concordanță cu datele din literatură (8).

Scăderea maximă în greutate a fost de 800 de grame, fiind în 7 cazuri din 41 de peste 1% din greutatea corpului.

Din datele individuale, și ținînd seama de factorii de eroare, reiese existența unei anumite relații între variația pH-ului și scăderea greutății subiecților după efort.

Variația unor factori biologici în timpul antrenamentelor de înot la copii. (Variațiile fosfaturiei sînt neregulate la primele două grupe, pe cînd în cazul ultimei se observă numai scăderi, în medie de la 292,8 la 84,7 mg⁰/₀; împărțirea pe grupe poate fi văzută în text).

Tabela 2

„Grupa“	Nr. caz.	pH urinar			Scăd. greut. (gr)	Elast. torac. (cm)
		înainte	după	var. medie		
A	13	6,12	5,79	—0,260	120±25	6,6±0,50
B	9	6,47	5,81	—0,655	420±65,5	7,4±0,63
C	10	6,09	6,25	+0,155	355±39,3	5,75±0,65

Discuția rezultatelor

Se știe încă de mult timp că între efortul depus și variația pH-ului urinar există o anumită legătură, în sensul că pH-ul scade după efort cu atît mai mult cu cît efortul a fost mai greu (9, 10). În concordanță cu aceasta sînt și datele noastre culese la grupele A și B.

Scăderea pH-ului presupune un mecanism adecvat de eliminare a ionilor de H prin rinichi. La înotători aceasta are loc probabil prin eliminarea fosfaților acizi cît și prin eliminarea acidului lactic (7). Datele obținute de noi la adulții bine antrenați arată că sistemul tampon fosfat este solicitat aici în mare măsură. Dimpotrivă, la mai mult de jumătate din copiii la care se observă scăderi ale pH-ului urinar după efort, fosfaturia de asemenea scade, ceea ce arată că alte mecanisme asigură în acest caz eliminarea ionilor de H prin rinichi.

În privința fosfaturiei, se poate remarca faptul că ea are în numeroase cazuri o valoare inițială scăzută sub 100 mg⁰/₀ și scade de asemenea sub această valoare de multe ori după efort. Acest fapt ridică problema unei carențe posibile de fosfor a organismului, nedorită în special la vîrsta creșterii. Într-adevăr, datele altor autori prezintă cifre mai ridicate ale fosfaturiei la vîrstele de 9—12 ani (8). Deoarece însă nu am putut urmări fosfaturia pe timp de 24 de ore, nu putem trage o concluzie definitivă.

Este important de remarcat că în toate cazurile de creștere sau menținere a pH-ului urinar constant după efort, fosfaturia scade. G. Richard, citat de Perot (6) a găsit reacții cardiovasculare anormale în proba Martinet la subiecții care prezentau creșteri ale pH-ului urinar după efort. Acest autor explică fenomenul în felul următor: din pricina insuficienței respiratorii, la subiecții respectivi se produce o polipnee care determină hipocapnie și eliminare de baze fixe prin rinichi. În legătură cu aceasta se poate observa că la subiecții noștri din grupa C, elasticitatea toracică este în general mai mică decît la ceilalți.

Modificări asemănătoare — creșterea sau menținerea pH-ului urinar și scăderea concomitentă a fosfaturiei — au fost observate de noi și la boxerii insuficient antrenați, după meciuri sau antrenamente (14, 15).

În general creșterea sau menținerea pH-ului urinar constant după efort este considerată drept un semn de insuficiență a funcției renale. În adevăr, în rinichi au loc procesele de schimb între ionii de hidrogen și amoniu și cei ai bazelor fixe, în vederea conservării acestora în organism, adică a menținerii rezervei alcaline. S-a demonstrat că, de exemplu la șobolani, capacitatea de eliminare a acizilor prin rinichi depinde de activitatea funcțională a corticosuprarenalelor (11). Tot la acest animal s-a dovedit că înotul epuizant determină scăderea în glanda suprarenală a vitaminei C, factor extrem de important în sinteza corticosteroidilor (12). Deoarece se cunoaște rolul acestora în efortul fizic și se cunoaște de asemenea că, producția de corticosteroizi pe kilocorp este considerabil mai

mică la copii față de adulți (13), această latură ar trebui studiată mai atent, cu atât mai mult cu cât la înot intervin ca factori de stress (factorii care pot determina o mobilizare a capacității de apărare a organismului) atât efortul cât și temperatura scăzută a apei.

Existența unei anumite legături între pierderea în greutate și modificarea pH-ului urinar este deosebit de interesantă deoarece acești factori pot fi urmăriți în mare cu mijloace relativ simple — cîntar și hîrtie indicatoare. Este important ca scăderea în greutate să fie recuperată de la un antrenament la altul, tendința de lungă durată fiind de creștere a masei corpului, cu excepția cazurilor cu adipozitate în mare exces.

În ce privește albuminuria, existența și proporția ei depind și de momentul recoltării urinei după efort, astfel încît luarea probei trebuie să se facă fie la un timp stabilit, fie de mai multe ori, pentru alcătuirea unei curbe (16); aceste lucruri nu au fost posibile în cadrul experimentelor noastre. Timpul scurt după efort la care am recoltat proba de urină și reactivul destul de puțin sensibil utilizat explică poate procentul scăzut al cazurilor cu albuminurie.

Din datele lucrării noastre se întrevide posibilitatea efectuării unui control științific al antrenamentelor de înot la copii. Pentru a se realiza acest scop ar trebui cercetați încă o serie de factori care ar contribui la clarificarea proceselor biochimice și la stabilirea precisă a criteriilor de control.

Pentru ca rezultatele să fie optime, astfel de experimente ar trebui efectuate pe grupe de vîrstă, la copii cu aceeași alimentație, regim de odihnă și program de antrenament (cel puțin asemănător).

Concluzii

Lucrarea de față reprezintă o încercare preliminară de a găsi criterii obiective care să permită urmărirea comportării organismului copiilor în antrenamentele intense de înot. Datele arată existența unei oarecare relații între scăderea în greutate și modificarea pH-ului urinar după efort. Acești factori ar putea fi urmăriți de antrenori cu mijloace destul de simple; o creștere a pH-ului urinar întovărășită de o scădere de peste 1% din greutatea corpului indică foarte probabil o lipsă de adaptare la efortul impus.

Valorile joase ale fosfaturiei inițiale și numeroasele cazuri de scădere ale ei după efort ridică problema carenței posibile de fosfor a organismului copiilor.

Fără a permite concluzii absolut certe, datele înlesnesc construirea unor ipoteze de lucru care să poată fi urmărite în viitor.

Analize înot — Grupa A

Nume	Data	pH urinar			Scăd. greut. gr	PO ₄ H ₃ mg%		Albuminurie		Elast. torac.
		ina- inte	după	difer.		ina- inte	după	ina- inte	după	
D.A.	28 XI	6,85	6,70	0,15	100	183	64,4	nu	nu	3,5 cm.
H.A.	30 XI	5,69	5,50	0,19	50	178,5	246,7	nu	±	6
G.E.	18 XII	5,83	5,49	0,34	200	416,6	428,5	nu	nu	8,5
I.V.	19 XII	5,81	5,55	0,26	200	107,7	114,1	nu	nu	9
I.S.	19 XII	5,72	5,41	0,31	200	213,8	421,3	++	++	9
H.L.	7 I	5,79	5,47	0,32	100	35	78,9	+	nu	4
S.C.	8 I	6,13	5,73	0,40	50	135,3	75	+++	++	7,5
T.A.	18 XII	5,25	5,00	0,25	100	89,7	65,1	nu	nu	6,5
N.L.	9 IV	6,39	6,12	0,27	0	250	139,4	nu	nu	7,5
D.I.	18 IV	6,66	6,31	0,35	300	360,5	56,9	nu	nu	5
B.A.	18 IV	6,34	6,21	0,13	100	390,9	102,7	nu	±	5,5
M.S.	18 IV	6,50	6,18	0,32	150	250,9	251,9	nu	nu	7,5
Z.M.	19 XII	5,66	5,57	0,09	0	273,7	43,6	±	±	7

Grupa B

Nume	Data	pH urinar			Scăd. greut. gr	PO ₄ H ₃ mg%		Albuminurie		Elast. torac.
		îna- inte	după	difer.		îna- inte	după	îna- inte	după	
D.V.	18 XII	6,82	5,87	0,95	800	202,2	369,4	nu	±	9,5
P.I.	19 XII	6,31	5,69	0,62	200	69,7	166,1	nu	nu	8
J.K.	19 XII	6,71	5,79	0,92	600	140,4	84,1	nu	nu	7
R.S.	19 XII	7,12	6,52	0,60	300	181,1	73,5	nu	±	—
F.M.	7 I	6,07	5,41	0,66	300	216,7	123	nu	±	10
S.F.	7 I	6,00	5,41	0,59	200	63,1	129,3	±	±	6
L.O.	18 XII	5,55	5,00	0,55	500	40	73,5	+	nu	7
R.L.	11 IV	6,62	6,12	0,50	450	177,6	62	nu	±	4,5
R.A.	18 IV	7,03	6,52	0,51	450	56,8	36,1	+	nu	7

Grupa C

M.L.	28 XI	6,13	6,14	+0,01	500	307,3	18,7	nu	nu	3
H.D.	30 XI	6,12	6,06	—0,06	200	180,2	170	nu	nu	5,5
D.A.	30 XI	6,04	6,66	+0,62	400	96,1	85,8	nu	+	3,5
R.A.	30 XI	5,63	5,63	0	250	483,8	146,2	nu	nu	6,5
D.M.	18 XII	6,09	6,17	+0,08	350	407,6	37,2	nu	nu	8
B.H.	19 XII	6,28	6,40	+0,12	500	272,7	45,1	nu	nu	5
N.A.	19 XII	6,06	6,14	+0,08	200	500	130	nu	±	7
E.L.	8 I	6,07	6,50	+0,43	500	214,2	83,7	nu	nu	8,5
R.N.	9 IV	6,42	6,66	+0,24	400	250	23,9	nu	nu	4
T.A.	10 IV	6,08	6,11	+0,03	250	210,9	102,9	nu	nu	—

BIBLIOGRAFIE

1. P. Schenck, K. Craemer: Erg. der Sportärztl. Unters. IX Olymp. Spiele, p. 66, Berlin, 1929.
2. R. Auvergnat: J. de Physiologie, 42, 531, 1950.
3. I. Drăgan și colaboratorii: Cultură Fizică și Sport nr. 7, p. 14, 1955.
4. Eimer: Z. exper. Med., 75, 428, 1931.
5. L. Schmid: Analele Educației Fizice, 8, nr. 3, p. 193, 1939.
6. G. Perot: Thèse méd., Lyon, 1949.
7. I. Snapper, A. Grünbaum: Erg. der Sportärztl. Unters. IX Olymp. Spiele, p. 213, Berlin, 1929.
8. I. Macy: Nutrition and chemical growth in childhood, vol. I, Springfield, 1942.
9. M. Zapan, E. Tămaș: Buletinul Soc. Med. de Educație Fizică, 3, p. 2, 1934.
10. A. Govaerts, R. De Lanne: Brux. Méd. 20, 361, 1940.
11. M. Dumm și colaboratorii: Proc. Soc. Exper. Biol. & Med., 88, 592, 1956.
12. L. Namyslowski: Roczn. Pąnstwow. Zakl. Hig., 7, 425, 1956 și 8, 79, 1957.
13. J. Bierich și colaboratorii: Klin. Woch., 34, 469, 1956.
14. C. Perovici, G. Haralambie: Cultură Fizică și Sport, nr. 9, 133, 1956.
15. G. Haralambie: Cultură Fizică și Sport, nr. 1, 12, 1957.
16. Fl. Ulmeanu, C. Perovici: Note și cercetări științifice în domeniul culturii fizice, vol. I, p. 36, 1956.

Halterele — mijloc important pentru îmbunătățirea forței la atleți

V. DUMITRESCU
antrenor federal

Din an în an, performanțele atletice devin tot mai mari, media primelor rezultate crește la mai toate probele și recordurile tuturor țărilor se îmbunătățesc. Așa-zisele granițe ale „posibilităților omenești” au fost întrecute sau sînt pe cale de a fi întrecute de un număr tot mai mare de atleți. Rezultate ca: 10,1 — 100 m; 45,2 — la 400 m; 2,198 la înălțime; 19,99 m la greutate; 16,70 m la triplu salt; 13,2 la 110 m garduri la bărbați și 11,3 pe 100 m; 10,6 la 80 m garduri; 1,84 m la înălțime; 57,92 m la suliță femei, acum par rezultate normale și așteptate.

Aceste cifre vorbesc despre posibilitățile nemărginite ale organismului omenească și lasă să se întrevadă posibilitatea obținerii de rezultate tot atît de mari și la alte probe.

Care sînt cauzele care au influențat această creștere a rezultatelor?

Cauzele sînt multiple și dintre ele un loc important îl ocupă perfecționarea metodicii de antrenament. Din metoda de antrenament contemporană se desprinde ca avînd o foarte mare importanță, problema pregătirii fizice generale. Aceasta este hotărîtoare, fiind un punct comun de plecare pentru toate celelalte, iar în cadrul ei, dezvoltarea calității — forță — devenită principală în atletism ocupă un loc central. Forța fiind calitatea care se poate dezvolta cel mai rapid la sportivi, cu urmări esențiale în evoluția rezultatelor, a preocupat un număr tot mai mare de specialiști, antrenori și atleți. Pentru dezvoltarea acestei calități fizice care a făcut să revoluționeze rezultatele sportive, antrenorii și sportivii au găsit mijloace diverse. Începînd cu kilometri de alergare la deal, pe dune de nisip, ale lui H. Elliott (Australia) și pînă la tonele de haltere ridicate în cadrul unui singur antrenament de către atleții aruncători sovietici și americani, toate acestea sînt făcute în scopul îmbunătățirii forței.

Acum antrenamentele cu haltere, ca un mijloc important în pregătirea sportivilor, încep să fie practicate de mase din ce în ce mai largi. Aceasta, contrar părerilor unor antrenori și specialiști, care susțineau că pregătirea cu haltere este contraindicată pentru specificul ramurei respective de sport.

Atît practica înaintată a sportivilor fruntași, care au ajuns la rezultate excelente, cît și cercetările efectuate în acest sens, pledează pentru folosirea în antrenamente a halterelor ca mijloc de pregătire fizică.

EXPLICAȚII ASUPRA PROBLEMEI DEZVOLTĂRII FORȚEI DIN PUNCT DE VEDERE FIZIOLOGIC

Exercițiile fizice, pentru execuția cărora este necesară întrebuintarea unei forțe musculare mari sau maxime, se numesc exerciții fizice de forță.

În practica sportivă, exercițiile de forță se folosesc foarte des. În categoria acestor exerciții pot fi încadrate exercițiile: de ridicare a halterelor, de executarea elementelor de forță din gimnastică, exercițiile ajutătoare cu haltera și materiale de îngreuiere, folosite în diferite ramuri de sport etc.

Exercițiile în care forța este solicitată la maximum, în urma încordării maxime a mușchilor care iau parte la exercițiul respectiv, sau în urma mărimii masei care este mișcată, se numesc exerciții de forță propriu-zise.

Asupra măririi forței influențează o serie de factori, dintre care subliniem ca fiind cei mai importanți coordonarea activității diferitelor grupe musculare și starea mușchilor.

Forța contractării fiecărui mușchi depinde de numărul fibrelor musculare care se contractă și de starea funcțională a fiecărei fibre.

Datorită antrenamentului sistematic, se creează reflexe condiționate corespunzătoare, sistemul nervos căpătînd calitatea de a angrena într-o contractare simultană, toată masa musculară care colaborează la executarea mișcării respective. În același timp, sistemul nervos capătă calitatea de a inhiba (frîna) activitatea tuturor mușchilor antagoniști, care au o acțiune contrară mișcării. În urma antrenamentului se creează în sistemul nervos un stereotip dinamic, pe principiul reflexelor condiționate, care asigură cea mai mare eficacitate a activității musculare.

Din punct de vedere fiziologic, forța de reacție a organismului este în strînsă legătură cu forța de excitație. Numai la un excitant puternic organismul poate răspunde cu o reacție puternică. Totuși, aceasta este posibilă în cadrul unei anumite limite, dincolo de care ori ce mărire a excitantului duce la micșorarea reacției, apărînd „inhibiția de protecție” (pessimum).

Totuși organismul, în urma unui antrenament sistematic, se obișnuiește progresiv cu diverși excitanți puternici apropiați de limită — sau chiar la limita provocării procesului de inhibiție de protecție se adaptează progresiv la aceștia, și începe să răspundă prin reacții puternice (fără a apare procesul de inhibiție). Astfel excitanții care înainte erau pessimali acum, în urma adaptării organismului devin suportabili, cucerind calitatea de excitant de forță medie, iar alții mai puternici, devin pessimali.

Măsura greutateii pe care un mușchi o are de ridicat, va reprezenta forța excitantului. Dacă greutatea cea mai mare pe care poate s-o ridice atletul respectiv este de 100 kg înseamnă că pentru acesta excitantul cel mai puternic va fi de 100 kg, el putînd să răspundă acestui excitant numai cu un mare efort de voință și cu cea mai mare reacție.

Cum va trebui să se antreneze pentru a-și mări forța musculară dincolo de 100 kg?

Fiziologii Hattinger și Müller din Germania occidentală afirmă că unui atlet îi este suficient să se antreneze cu 45—50% din forța maximă. Dr. Dragomir Mateev din Sofia consideră această afirmație ca fiind cu totul nereală. Experimental s-a ajuns la concluzia că un sportiv poate obține cea mai mare creștere a forței cînd lucrează în fiecare lecție cu haltere pînă la 100% din maximul posibilităților sale. Antrenamentele cu greutatea mai mici (80% din forța maximă) permit executarea mișcărilor într-un regim de viteză mai mare. Prin numărul mare de ridicări (serii și repetări), cu diferite greutăți (maxime, mari, mijlocii), prin volumul general de lucru într-o lecție, lecția de antrenament, privită în ansamblu, devine un antrenament cu un excitant de forță maximă sau aproape de cea maximă.

După un anumit exercițiu, cînd organismul a trebuit să facă un efort volitiv mare pentru a înfrînge procesul de inhibiție, are loc o reacție puternică, o stare de oboseală (senzație subiectivă) care stimulează ulterior organismul pentru restabilirea mai ridicată a capacității de lucru. Restabilirea capacității de lucru la un nivel din ce în ce mai ridicat, se obține cu atît mai bine, cu cît procesul de inhibiție succesivă este mai puternic. Acesta depinde direct de forța excitantului, de greutate, fiind o reacție a organismului la procesele de excitație.

Aceasta ar putea fi reprezentată printr-o formulă, astfel:

Greutate mare = excitant puternic = repetare-inhibiție succesivă puternică = restabilire ridicată a capacității de lucru = metoda cea mai eficace pentru dezvoltarea forței.

Antrenamentul cu haltere este recunoscut ca un mijloc important în pregătirea fizică generală și îndeosebi în îmbunătățirea calității fizice de bază-forța.

Păreră greșită despre influența negativă pe care ar prezenta-o pentru atleți antrenamentele cu haltere a fost combătută cu succes de practica și rezultatele obținute de către atleți de frunte străini și romîni. Mai sînt încă unii antrenori care susțin, fără o demonstrație științifică sau practică, diferite păreri personale din care ar reieși că nu toți atleții au nevoie de antrenamente cu haltere.

Susținătorii acestor teze nu văd progresul pe care l-a înregistrat în ultimii ani atletismul internațional, ca urmare a unei preocupări crescute pentru o pregătire fizică generală și specială cât mai bună, pentru atingerea unui nivel cât mai ridicat al pregătirii de forță a atleților.

Această temeinică pregătire fizică generală, creează o bază serioasă pentru însușirea mai ușoară a tehnicii moderne, ceea ce duce la obținerea de rezultate mari. Tehnica probelor atletice este chemată doar să încadreze această pregătire de forță crescută într-o execuție economică, simplă și conformă cu regulamentul.

Antrenamentele cu haltere și materiale de îngreuiere sînt obligatorii pentru atleții tuturor probelor.

Practica ne dă exemple de netăgăduit asupra folosirii halterelor în antrenamentele atleților de la cele mai diferite probe. Din materialele publicate în literatura sportivă vedem că halterele sînt folosite nu numai de aruncători ci și de săritori, sprinteri și demi-fondisti. Diferă numai numărul antrenamentelor cu haltere, ponderea lor în cadrul volumului general de antrenament, precum și greutatea folosite.

ANTRENAMENTE CU HALTERE MARI PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI

În această privință au existat două păreri: una susținea că trebuie făcute antrenamente cu haltere mici, iar alta, cu haltere mari.

Halterele mici nu dezvoltă satisfăcător forța. Ele ajută în mod deosebit la îmbunătățirea pregătirii fizice generale, creînd posibilitatea de a dezvolta forța anumitor grupe musculare pentru care halterele mici pot fi greutăți maxime. Dar numai efortul crescut, care mobilizează o mare masă musculară și necesită efort nervos considerabil, creează condiții pentru dezvoltarea calității de forță. Acesta este și sistemul de antrenament al halterofililor, care urmăresc în mod special dezvoltarea forței. Deci, dacă noi urmărim același scop, e normal să folosim aceleași mijloace, care sînt recunoscute ca fiind cele mai eficiente.

Pentru dezvoltarea forței se vor folosi haltere cu greutăți optime și maxime (80–100% din greutatea maximă posibilă pentru individ) în funcție de stadiul respectiv de pregătire al atletului și de structura mișcării de executat.

Nu trebuie făcută greșeala de a se începe antrenamentele de haltere cu greutăți foarte mari (greutăți date ca exemplu de norme de control în diferite materiale). Se va începe antrenamentul de haltere cu greutăți adaptate la pregătirea atletului respectiv și, pe măsura îmbunătățirii pregătirii acestuia, se vor mări și greutățile folosite.

PRINCIPII GENERALE ALE UNEI LECȚII DE ANTRENAMENT

Antrenamentele speciale cu haltere trebuie executate ca antrenamente separate și completate cu exerciții de sprint, mișcări de mobilitate, de suplețe, jocuri sportive, fie la sfîrșitul antrenamentului, fie între exercițiile cu haltere. În metoda antrenamentului athletic găsim deseori recomandarea, ca exercițiile de forță să fie executate la sfîrșit. Acest lucru rămîne valabil și în cazul cînd avem antrenamente speciale cu haltere dar, în locul așa-ziselor exerciții de forță de la sfîrșitul antrenamentelor, se vor face exerciții pentru pregătirea fizică generală, pentru prelucrarea anumitor grupe musculare deficitare, sau care nu au luat parte în procesul de antrenament. La sfîrșitul antrenamentului, cînd organismul este relativ obosit, nu putem solicita atletului concentrare, mobilizare și reacții maxime pentru dezvoltarea calității de forță. Dacă vom încerca acest lucru, antrenamentele cu haltere executate la sfîrșitul antrenamentului vor duce la accidente și nu la dezvoltarea forței.

În cadrul unei ședințe de antrenament cu haltere nu se va începe direct cu greutăți de antrenament maxime, cu care este capabil sportivul să execute diferitele exerciții, ci se va face o trecere treptată de la greutăți mai mici spre cele mari (ca o încălzire specifică). De asemenea, se recomandă ca după executarea unui exercițiu cu haltere a căror greutate este maximă pentru antrenamentul dat, să se facă și exerciții cu greutăți mai reduse, dar într-un regim de viteză mai ridicat. Aceasta pentru a îmbina exercițiile de forță cu cele de viteză-forță, în cadrul aceluiași antrenament.

După fiecare exercițiu de forță se recomandă a se face și exerciții de mobilitate pentru a se păstra elasticitatea musculaturii specifice atletului.

Pentru ca forța dezvoltată să poată fi folosită într-un regim de viteză adecvat mișcărilor specifice atletismului, se vor executa exerciții cu haltere în așa fel ca fiecare repetare să se termine cu o mișcare rapidă (explozivă). În acest caz haltera va fi de o greutate submaximală, o greutate optimă pentru exercițiul dat și pentru fiecare sportiv în parte. Aceasta pentru a putea permite execuția cu o mișcare de explozie. Cu cât greutatea se va apropia de maximum, cu atât mai greu va putea fi executată mișcarea respectivă „explozivă”.

Exercițiile se vor executa în serii cu câte 3–6 repetări ale exercițiului dat de fiecare serie (pentru aceasta greutatea halterei va fi cuprinsă între 80–90% din maximum posibil pentru atletul respectiv).

Subliniem că pentru executarea mai rapidă a acestor exerciții nu se va lucra în cadrul seriilor pînă la epuizare. De asemenea, este necesar ca greutatea folosită în exercițiul dat să fie o greutate optimă pentru pregătirea atletului respectiv. Se va tinde însă ca această greutate optimă de antrenament să crească progresiv, odată cu creșterea forței atletului.

Trebuie menționat faptul că, nu se va urmări mărirea numărului de repetări ci, atunci cînd dezvoltarea forței va permite, se va mări greutatea medie de antrenament a halterei, numărul de repetări rămîind același. Pe cale experimentală s-a ajuns la concluzia că un număr mare de repetări, va dezvolta rezistența iar nu forța. (N. I. Bazanov, A. Roman și alții).

Antrenamentele cu haltere se vor face în tot timpul anului. Volumul acestora este în funcție de sarcinile perioadei respective de antrenament.

Practica ne-a dovedit că numai cu un antrenament continuu, în tot timpul anului, se pot realiza performanțe mari. În privința antrenamentului cu haltere trebuie respectat acest principiu variînd numai volumul acestor exerciții în cadrul diferitelor perioade de pregătire. În perioada pregătitoare (iarnă-primăvară) se va lucra pînă la 3 antrenamente pe săptămînă cu haltere, iar în perioada competițională acestea vor scădea treptat ajungîndu-se la 1–2 antrenamente pe săptămînă.

Renunțarea completă la antrenamentele cu haltere pe o perioadă mai lungă este contraindicată. Numeroasele experiențe făcute au arătat că forța este calitate care se cîștigă și se pierde destul de ușor, cu urmări însemnate asupra performanțelor. Renunțarea la antrenamentele cu haltere, chiar în perioada competițională, va influența negativ asupra rezultatelor.

FORȚA ABSOLUTĂ ȘI FORȚA RELATIVĂ

Pentru a înțelege mai bine în ce măsură există o legătură între forma de manifestare a forței și structura morfologică a atletului, în funcție de cerințele specializării, vom împărți în mod arbitrar forța în forță relativă și forță absolută.

V. Ciudinov, în articolul său „Metode raționale de dezvoltare a forței atletului”, arată că forța relativă este egală cu forța asupra unității de greutate a atletului. Ea se poate concretiza în posibilitatea mai mare sau mai mică a atletului de a-și pune în mișcare greutatea proprie. Gradul de dezvoltare a forței relative se apreciază prin rezultatele obținute la probele de sărituri de pe loc (lungime, triplu, înălțime), sprint pe 30 m, unde atletul, într-un timp relativ scurt, pune în mișcare greutatea sa proprie.

Respectînd cerințele fiecărei probe atletice (la alergări și sărituri) dezvoltarea forței relative trebuie să aibă loc în condițiile menținerii masei musculare la o greutate constantă. Încă un argument în plus l-ar constitui faptul că, atleții de la probele de alergări și sărituri au nevoie de un grad de dezvoltare mai mare a forței relative și de o masă musculară potrivită.

Din cele arătate mai sus, unde afirmăm că forța relativă crește fără a fi însoțită de creșterea masei musculare, nu contrazicem principiul care susține că forța omului depinde și de secțiunea transversală fiziologică a mușchilui. Creșterea forței relative trebuie înțeleasă ca o coordonare mai bună a activității neuromusculare, a mușchilor antagoniști și a unei angrenări mai mari în efort a

numărului de fibre musculare. În practică se mai obișnuiește ca forța relativă să fie numită și explozie sau forță explozivă.

La aruncări, atleții au nevoie de o forță musculară mare, adică de o forță absolută. Ea se concretizează prin numărul maxim de kilograme pe care poate să-l ridice odată atletul respectiv. Dezvoltarea forței absolute este însoțită de creșterea masei musculare, care duce la mărirea greutății atletului. Această greutate a atletului are la rîndul său o importanță destul de mare, printre ceilalți factori care influențează asupra rezultatului sportiv în aruncări.

Atît păstrarea, sau oscilarea foarte mică a masei musculare, în jurul unui număr fix de kilograme de-a lungul anilor, ceea ce se întîmplă la alergători și săritori, cît și creșterea masei musculare și deci a greutății atletului aruncător, se pot exprima prin alcătuirea unui raport între greutatea și înălțimea atletului. Acest raport ne dă posibilitatea să apreciem în ce măsură trebuie să urmărim dezvoltarea forței relative sau a forței absolute la diferiți atleți în funcție de probe.

Diferența dintre volumul antrenamentelor cu haltere la unele probe atletice are de asemenea o mare importanță. În funcție de specificul probei, de pregătirea fizică a fiecărui atlet, de forma sub care se manifestă această forță, antrenamentele cu haltere vor ocupa locuri diferite.

Majoritatea aruncătorilor de valoare internațională împing peste 120 kg, aruncă peste 140–150 kg și fac genuflexiuni cu peste 200 kg. La aruncători, forța absolută se exteriorizează prin însăși acțiunea asupra obiectului de aruncare (greutate, ciocan, disc, suliță), rezultatul obținut fiind direct proporțional cu nivelul de dezvoltare al forței absolute.

Concomitent cu dezvoltarea forței absolute se dezvoltă și forța relativă. La probele atletice care solicită o mai mare dezvoltare a forței relative, volumul exercițiilor cu haltere va fi mai redus, în folosul exercițiilor specifice probelor respective.

În perioada pregătitoare, volumul antrenamentelor cu haltere la aruncători trebuie să ocupe pînă la 60–70% din totalul antrenamentelor. Restul de timp 30–40% va fi acordat celorlalți factori ai antrenamentului, și îndeosebi tehnicii probei de specializare cît și practicării unor probe atletice complementare sau a unor jocuri sportive.

În cadrul antrenamentelor cu haltere, pentru aruncători și cei care au nevoie de forță absolută și masă musculară mare se vor executa multe exerciții cu haltere a căror greutate merge de la 80% din maximum posibil în sus, într-un ritm corespunzător greutății halterei și caracteristicilor exercițiului respectiv.

De asemenea, se vor intercala între diferitele exerciții cu haltere mari, exerciții cu haltere a căror greutate va fi de 50–60% din posibilitatea maximă a individului, dar executate într-un ritm rapid. Aceasta pentru a se lega permanent exercițiile de forță cu cele de viteză, în cadrul aceluiași antrenament cu halterele.

La alergări și la o parte din sărituri, unde forța relativă este predominantă, volumul acordat antrenamentelor cu haltere trebuie să meargă pînă la 40–60%. În rest se va acționa asupra celorlalți factori ai antrenamentului și în mod special se vor folosi diferite exerciții în care forța este solicitată să se manifeste într-un timp scurt și în viteză.

În antrenamentele cu haltere, la aceste probe, se va urmări în primul rînd dezvoltarea forței relative. Se vor folosi haltere cu o greutate optimă, socotind greutate optimă greutatea halterei care-i permite sportivului să execute serii de exerciții, cu cîte 3–6 repetări în fiecare serie, într-un ritm rapid de execuție. Ridicarea de greutăți maxime în cadrul antrenamentelor cu haltere a acestor atleți se va face mai rar și mai mult cu scopul aprecierii greutății optime a halterelor de antrenament, greutate care trebuie să fie în permanentă creștere.

Este necesar să atragem atenția asupra ritmului executării exercițiilor cu haltere: atunci cînd urmărim în mod deosebit dezvoltarea forței absolute, ritmul de execuție nu trebuie să fie ridicat sau foarte ridicat ci moderat sau mijlociu (experimental s-a dovedit că se obțin rezultate mai bune în dezvoltarea forței absolute cu un ritm mijlociu și moderat decît cu un ritm rapid sau foarte rapid — Zimkin).

În cadrul unui antrenament cu haltere este bine ca, respectînd principiul legăturii permanente a exercițiilor de forță cu cele specifice probei respective, să

intercalăm diferite mișcări caracteristice specializării atletului respectiv, care vor da și posibilitatea asigurării odihnei active. Exercițiile cu haltere necesită o concentrare nervoasă și musculară mare, care pot duce la o stare de oboseală rapidă. Intercalând între acestea mișcări care angrenează alte grupe musculare, creem condiții pentru o „odihnă activă” a grupelor musculare care au fost folosite în exercițiile cu haltere, ceea ce va duce la un randament sporit al atletului în cadrul aceleiași antrenament.

ANTRENAMENTUL CU HALTERE LA JUNIORI

În antrenamentul cu haltere la juniori trebuie să ținem seama de o serie de elemente specifice vârstei lor. Juniorii au nevoie mai mult ca oricine de o pregătire fizică generală și specială bună, deoarece numai pe baza unei astfel de pregătiri putem crește campionii de mâine.

În pregătirea fizică generală a juniorilor, forța, cu posibilitățile ei mari și rapide de progres, ocupă un loc important. Analizând progresul internațional și cauzele acestei creșteri în masă a rezultatelor bune la atletism, ne dăm seama că aceasta se datorește în primul rând unei pregătiri fizice generale mai bune la juniori și în special dezvoltării calității de forță.

În activitatea noastră cu juniorii trebuie să pornim de la început pe o cale bună. Însăși principiul specializării timpurii susține ca o regulă obligatorie o pregătire fizică generală bună. Nu trebuie trecut la antrenamentele cu haltere mari pînă nu se face o pregătire fizică generală bună. Halterele mici, ganterele, exercițiile cu diferite materiale de îngreuiere pot fi folosite pentru început într-un volum destul de mare.

Astfel, se va urmări în pregătirea juniorilor înainte de a trece la antrenamentul cu haltere mari, formarea unei musculaturi armonios dezvoltate, iar cu timpul, pe măsura pregătirii atletului, se va trece la haltere mai mari cu scopul de a îmbunătăți forța. În nici un caz nu trebuie să ne sperie problema folosirii halterelor în pregătirea juniorilor și să o evităm. Cu cît un junior este mai bine pregătit fizic, cu cît are o forță mai mare, cu atît ne va fi mai ușor să putem lucra cu el, cu șanse mari de progres. Este recunoscut faptul că exercițiile de forță atrag pe juniori și creează o atmosferă propice antrenamentelor cu haltere, interesîndu-i și fiindu-le ușor accesibile prin simplitatea tehnicii de executare a exercițiilor. De asemenea ele creează un stimul puternic pentru copii și un mijloc eficace de antrenament folosit de antrenori, dînd posibilitatea unei rapide mărimi a volumului muscular și a pregătirii de forță.

Antrenamentele cu haltere și cu materiale de îngreuiere se pot începe cu juniori de la vîrsta de 14 ani.

Literatura sovietică ne dă date de juniori de 14 ani care încă de la această vîrstă s-au specializat în haltere. Această vîrstă este indicată de evoluția normală a dezvoltării copiilor. Cercetările efectuate au stabilit că dezvoltarea forței are loc permanent, dar ritmul de creștere este neegal la diferite vîrste. Astfel, la 14—18 ani se observă ritmul cel mai accentuat de dezvoltare a forței (comparativ cu celelalte calități). Deci se poate — și experimental s-a dovedit — să începem antrenamentele cu haltere de la 14 ani, cînd forța capătă o creștere mai accentuată în evoluția normală a dezvoltării copiilor. La acești juniori (în vîrstă de 14 ani) se recomandă ca timpul efectiv din cadrul unui antrenament dedicat halterelor să nu depășească 35'—45' iar haltera 50 kg.

Este bine ca copiii să fie împărțiți în grupe de lucru omogene ca posibilități fizice, de forță, care să le permită a lucra de la început în condiții egale, cunoscînd importanța pe care o acordă ei unei înfrîngerii și influența acesteia asupra psihicului lor. Numărul antrenamentelor pe săptămînă cu haltere și cu materiale de îngreuiere să nu fie mai mare de două. Antrenamentul propriu-zis trebuie să fie precedat de o încălzire asemănătoare antrenamentului de bază, unde se vor face imitații de exerciții cu haltere cu sau fără materiale (se folosesc de obicei bastoane de lemn care înlocuiesc bara).

La trecerea de la o greutate a halterei la alta sau de la un antrenament la altul se vor face și exerciții cu gantere pentru prelucrarea de noi grupe musculare care nu sînt solicitate în lucrul cu haltere, și exerciții de mobilitate.

Dăm pe scurt exercițiile care se recomandă a fi incluse în antrenamentul cu haltere la juniori :

1. Poziția inițială : haltera se ține în jos cu brațele întinse. Spatele drept. Se ridică și se coboară haltera prin înaintea până la atingerea pieptului, în sus, și a coapselor, în jos.

2. Împins (stil clasic).

3. Din poziția culcat pe spate, haltera în mâinile întinse în continuarea corpului. Ridicarea halterei cu brațele drepte în sus prin față, coborât până pe coapsă și înapoi fără a se îndoi brațele.

4. Împins din poziția culcat (de pe piept, în sus).

5. Ridicarea halterei la piept, din poziția aplecat în față, doar prin acțiunea mușchilor brațelor și ai spatelui.

6. Tracțiunea înaltă. Ridicarea halterei de jos până la bărbie prin îndreptarea din spate.

7. Ridicarea de jos a halterei cu mâinile și picioare drepte — priza mixtă (dinspre și spre apucat).

8. Genuflexiuni pe virfuri cu haltera în spate. Spatele drept. Pentru echilibrare se pot pune călciele pe saltea.

9. Smuls — stil clasic.

10. Aruncat — stil clasic.

Fiecare din aceste exerciții se va executa în serie și într-un ritm rapid, atrăgându-se atenția la caracterul de explozie al mișcării. Acest complex de exerciții va trebui executat la început cu haltere mici pentru a ușura însușirea tehnicii. În acest timp vor fi date indicațiile tehnice și metodice necesare execuției exercițiilor respective și cele menite să asigure prevenirea eventualelor accidente.

Cu ganterele se recomandă următoarele exerciții :

1. Ridicarea ganterelor înainte și lateral din poziția stînd și culcat.

2. Împingerea alternativă cu mîna stîngă și mîna dreaptă a ganterelor la umeri în sus.

3. Ridicarea ganterelor prin flexia antebrațelor din articulația cotului pe brațe.

4. Balansări.

5. Ridicarea trunchiului din poziția culcat, cu ganterele la umeri.

6. Poziția inițială : stînd, brațele în sus, flexate din articulația cotului, cu coatele sus și în față iar mîinile cu ganterele pe omoplați. Îndreptarea brațelor prin ridicarea ganterelor în sus și revenire.

Toate aceste exerciții cu haltere și gantere vor crea posibilitatea să putem rezolva cu mai mult succes pregătirea de forță a atleților deci să putem rezolva sarcinile pregătirii timpurii și pregătirea fizică a viitorilor campioni.

METODICA DE ANTRENAMENT FOLOSITĂ ÎN PRINCIPALELE EXERCITII CU HALTERE

Metodica aplicării exercițiilor cu haltere își are specificul său propriu condițiilor concrete de efectuare a acestor exerciții. Pe lângă cunoașterea principiilor generale de lucru pentru a putea ajunge mai repede și mai ușor la scopul dorit, la dezvoltarea forței, e necesară și cunoașterea unor amănunte caracteristice fiecărui exercițiu.

În acest sens s-au făcut cercetări care au permis să se tragă concluzii asupra : greutății halterei, numărului de serii, numărului de repetări într-o serie, pauzei dintre serii, densitatea antrenamentelor cu haltere, progresivității greutății halterei de antrenament etc. la un complex de exerciții dintre cele mai importante prin eficacitatea mare pe care o au în dezvoltarea forței.

Toate acestea sînt valori optime care arată calea cea mai bună pentru dezvoltarea forței. În continuare vom arăta exercițiile principale în antrenamentul cu haltere și metodica de antrenament a acestora.

1. *Împingerea halterei cu două mîini de la piept :*

— se va executa cu haltere mari (80—85% din greutatea maximă pe care o poate împinge sportivul respectiv) ;

— după ridicarea plafonului maxim posibil pentru sportivul respectiv, se va ridica greutatea halterei de antrenament;

— intervalele cele mai bune între serii (într-o serie fără a se lucra pînă la epuizare se fac cîte 3–4 repetări) sînt de 2'–3'. Aceasta în funcție de gradul de antrenament (Krestovnikov, Koreachina și Ermolova arată că un interval mai mic de un minut și mai mare de 5 minute micșorează efectul), principiu valabil pentru toate exercițiile de forță;

— cel mai eficace număr de serii la acest exercițiu este 7–10;

— nu se vor folosi greutăți maxime sau submaximale;

— se vor folosi greutăți cu cel puțin 10 pînă la 20 kg mai mici decît maximum posibil;

— antrenamentele la acest exercițiu dau cel mai mare randament dacă se efectuează la un interval de 2 zile (o zi da, o zi nu);

— se vor face variații, atît în cadrul unui antrenament folosind alternativ greutăți mari și mici, cît și de antrenamente (adică antrenament numai cu greutăți mari sau numai mici — greutățile mici însemnînd 50–60% din maximum posibil).

De exemplu: greutatea maximă împinsă de sportiv: 92,5 kg; greutatea medie de antrenament: 75–80 kg.

Exerciții cu 75 kg, 5–7 serii (4 repetări în serie) sau 6–8 serii (3 repetări în serie); cu 80 kg, 5–6 serii (2 repetări în serie); cu 70–75 kg, 6–8 serii (3 repetări în serie, schimbînd alternativ greutatea halterei la 70–75 kg).

Progresul înregistrat la greutatea maximă împinsă, după 6 luni de antrenament, a fost de 26,8% pînă la 50%.

2. Împins din poziția culcat pe spate.

— Se execută cu haltere duse treptat pînă la maximum de greutate în cadrul aceluiași antrenament.

— 8–10 serii cu cîte 5 repetări în serie, adăugînd la fiecare serie nouă cîte 5 kg. Se trece astfel de la greutăți mici la mijlocii și mari, spre maximum, micșorîndu-se numărul repetărilor din serie. Se recomandă a se efectua de 3 ori pe săptămîină.

Progresul înregistrat după 6 luni de antrenament a fost de 28,1–37,5%.

3. Genuflexiuni cu haltera pe spate.

— Se execută cu greutăți cu 15–20 kg sub maximum posibil.

— La fiecare al treilea antrenament greutățile merg pînă la maximum.

— Se fac cîte 5–6 serii de antrenament.

— Se adaugă cîte 5–10 kg în plus la fiecare serie nouă.

— La greutatea maximă se va face una sau două repetări în seria respectivă.

— Repetări puține în cadrul fiecărei serii (5–7) și treptat, odată cu creșterea greutății, se ajunge la 1–2 repetări.

— Se combină cu alte exerciții ca: mers cu haltera la piept sau pe spate, fandări în față cu haltera la piept sau pe spate, genuflexiuni incomplete terminate cu sărituri ușoare, cu haltera pe spate.

— Progresul înregistrat cu o astfel de metodică a fost de 45–77%.

4. Smuls și aruncat.

— La aceste exerciții tehnica are un aport mare. De aceea, pînă la însușirea tehnicii nu este bine să se lucreze cu greutăți maxime și mari.

— Odată cu dezvoltarea forței se va îmbunătăți și execuția tehnică a acestui exercițiu și va crește greutatea halterei de antrenament.

— Se va lucra cu haltere mici și mijlocii cuprinse între 50–70% din maximum posibil.

— Nu se va lucra zilnic.

— Nu se va efectua un număr mare de serii (obosesc mult sistemul nervos).

— Se va combina în cadrul aceluiași antrenament cu ridicarea la piept a halterei prin smuls.

5. Tracțiunea cu brațele a halterei în sus.

— Poziția inițială: haltera jos pe postament, picioarele depărtate la lățimea umerilor. Se ridică haltera cu minile drepte și fără a flexa picioarele din genunchi. Lucrează mușchii spatelui și ai centurii scapulare, pînă la completa

îndreptare a trunchiului. Exercițiul se poate executa cu și fără flexia picioarelor.

— Se vor folosi greutăți cu câte 5—10 kg mai mari decât maximum de greutate a halterei realizat la exercițiile de control cu stilurile aruncat sau smuls.

— Se vor face 4—5 serii a câte 3 repetări fiecare.

— Se recomandă a se efectua acest exercițiu de 2 ori pe săptămână. (Această metodică a fost descrisă de maestrul sportului A. Roman — U.R.S.S. — după cercetările efectuate asupra unor grupe numeroase de sportivi).

Cu prezentarea acestor exerciții și a metodicii lor de antrenament nu putem avea pretenția că s-a epuizat problema antrenamentelor cu haltere, urmînd ca fiecare antrenor să aplice în mod creator la particularitățile de pregătire ale sportivilor săi principiile generale ale antrenamentului cu haltere.

Problema halterelor în atletism rămîne în continuare o problemă deschisă, noi, antrenorii, avînd sarcina de a aplica cu curaj și pricepere profesională ceea ce practica și teoria a recunoscut ca bun în pregătirea sportivilor. Halterele au intrat în arsenalul obișnuit de mijloace al atletului și cei mai buni le-au folosit în antrenamentele lor.

Antrenamentul cu haltere poate fi folosit ca un mijloc important de pregătire în dezvoltarea forței, pentru toate ramurile de sport unde forța ocupă un loc de frunte. Principiile generale ale metodicii de dezvoltare a forței rămîn valabile pentru toate ramurile de sport, variînd doar grupele musculare care trebuie dezvoltate mai mult în funcție de specificul de manifestare al sportului respectiv.

BIBLIOGRAFIE

- Dr. Dragomir Mateev*: Dezvoltarea calităților de forță, viteză, rezistență
Zimkin: Bazele fiziologice ale culturii fizice și sportului
Krestovnikov: Manualul Fiziologia exercițiilor fizice
R. A. Roman: Schimbarea forței musculare la antrenamentele cu haltere
G. P. Teunov: Despre experiența antrenamentelor cu haltere în școala medie americană
R. A. Roman: Caracteristicile antrenamentelor cu haltere
V. Ciudinov: Metode raționale de dezvoltare a forței atletului
N. Bazanov, G. Morozov: Specialiștii străini despre folosirea greutăților pentru dezvoltarea vitezei
V. Ciudinov: Forța este cea mai importantă calitate a atletului
Articol redacțional, revista sovietică „Atletica Ușoară”: Raportul dintre pregătirea fizică generală, pregătirea fizică specială și perfecționarea tehnicii în antrenamentul atletului
V. Barțev: Raportul dintre mijloacele de pregătire a săritorilor de triplu salt
D. Markov: Dragostea de muncă

Contribuții la metodică învățării tehnicii la rugby

NICULAE PĂDUREANU

maestru al sportului,
antrenor federal

În stadiul actual de dezvoltare a rugbyului în țara noastră, corpului nostru de tehnicieni, căpitanilor de echipe, jucătorilor și arbitrilor le revine sarcina dificilă, dar frumoasă, de a lucra și pe mai departe cu aceeași asiduitate la îmbunătățirea metodicii învățării, dezvoltării și perfecționării jocului de rugby.

Pentru menținerea prestigiului de care se bucură rugbyul nostru peste hotare, aportul specialiștilor și al tehnicienilor trebuie îndreptat tot mai mult spre selecționarea celor mai utile și mai eficace metode de învățare a jocului modern de rugby, asigurându-se astfel în mod permanent un nivel ridicat de pregătire fizică generală și specială. Această pregătire le va asigura jucătorilor posibilități mai mari de luare în posesie a balonului și de a-l manevra cât mai eficace.

În metodică însușirii jocului de rugby, învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii individuale la începători este tratată de către unii antrenori oarecum ruptă de realitate. Astfel, jucătorului începător în faza de inițiere în rugby i se predau noțiuni sumare de procedee tehnice.

Cu acest volum mic de cunoștințe tehnice s-a constatat că tânărul jucător este prea repede trecut la jocul în 15 competițional — deci se trece la tactică.

Sarcinile fazelor cărora trebuie să le facă față în jocul competițional de multe ori depășesc posibilitățile sau cunoștințele lui, iar tânărul nu mai gustă plăcerea întrecerii neavînd satisfacția participării întrutotul la joc. Astfel, în atac începătorul este supus la cerințe extrem de complexe. El trebuie să acționeze conform cu cerințele fazei și nicidecum cu posibilitățile lui, trebuie să se integreze într-o acțiune inițiată de un partener din

imediată lui apropiere, trebuie să dovedească o bună orientare în joc, atunci cînd balonul este jucat de parteneri pe poziții mai îndepărtate etc. În continuare, aceleași cerințe multiple îi sînt solicitate începătorului și în jocul de apărare.

Pe lîngă diversitatea de situații de ordin orientativ, specificul jocului de rugby îl pune pe tânărul începător lipsit de cunoștințe tehnice, în situația de a primi contactul dur al adversarului, placajul, și de a i se crea o teamă de a păstra balonul și de a-l juca așa cum cere faza respectivă. În alte jocuri sportive, contactul de atingere sau șoc între jucători este interzis de regulament (baschet) sau este limitat (fotbal sau hochei), fapt care în jocul de rugby nu se întîlnește.

În rugby, regulamentul are un alt spirit de interpretare al noțiunii de adversitate. De aceea mulți tineri, aventurîndu-se la început prea mult dar neavînd cunoștințele necesare, după ce au fost plăcați din viteză mare, au căpătat în mod instinctiv o rezervă de a mai acționa cu toată dirzenia. Unii chiar au renunțat la rugby în favoarea altor discipline sportive. În cazul jucătorilor curajoși, lipsa de cunoștințe tehnico-tactice îi duce atît la un joc slab, din punct de vedere spectacular, cît și la ineficacitate. De aceea, revenind la metodele de învățare a jocului de rugby trebuie să arătăm că, pînă la intrarea în competițiile cu caracter oficial, în perioada de formare a deprinderilor și abilităților tehnice, sînt deosebit de necesare și utile exercițiile și jocurile cu adversar pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale. De asemenea, chiar jucătorilor care au depășit stadiul de începători, practicarea acestor jocuri le dă posibilitatea de a perfecționa ori învăța noi procedee tehnico-

tactice, de a le pune în practică și de a le îmbunătăți sau de a găsi noi forme de execuție.

Trecerea directă cu începătorii la metoda globală, de învățare a jocului de rugby în formații de 15 jucători, nu o putem socoti suficient de utilă, date fiind numeroasele posibilități de combinații la care se pretează jocul în 15. Ea se poate aplica separat doar atunci când cunoștințele tehnico-tactice și stadiul de pregătire fizică generală se află la un nivel mulțumitor.

Începătorii și toți cei ce învață un nou procedeu tehnic, sau o suită de noi procedee tehnice, trebuie să realizeze această pregătire gradată, numai astfel se poate ajunge spre treptele măiestriei sportive.

Întii se învață execuția tehnică în sine, pînă la deplina însușire a deprinderii, apoi se va repeta în condiții de lucru cu adversari sub formă de jocuri, pentru ca în final, să se treacă la aplicarea procedeele tehnico-tactice în competiții oficiale.

În jocurile de învățare a tehnicii în condiții de lucru cu adversar, trebuie să se aibă în vedere necesitatea ca jucătorul să poată efectua bine execuțiile tehnice și în momentul cel mai oportun, chiar atunci cînd el este stînjinit de adversar. La execuțiile tehnice fără adversar, jucătorii pasează atunci cînd le „vine bine”, în timp ce la pasa condiționată de prezența adversarului în fază, se pasează atunci cînd „trebuie”. Această condiție de a adapta jocul rapid și ingenios la cerințele fazei, este neapărat necesar jucătorilor noștri de rugby, și acest lucru poate fi prelucrat cu succes prin lucrul tehnicii în condiții de joc cu adversar. În felul acesta se realizează nu numai executarea procedeeului tehnic respectiv, ci și legătura sa organică cu conținutul tactic.

Separînd tehnica de tactică sau prelucrînd tehnica ruptă de conținutul ei real, jucătorii vor ajunge la execuții bune dar lipsite de eficacitate practică în condiții de joc. Îmbinarea execuțiilor tehnice din prima fază a învățării (cînd se recomandă în mod clar a se lucra fără adversar) cu exerciții tehnice lucrate împreună cu adversarul, în a doua fază a învățării, va face ca jucătorii să capete în cel mai scurt timp acel reflex necesar în analiza și rezolvarea situațiilor de joc. Acest fapt va duce la creșterea frumuseții și eficacității jocului de rugby.

Lucrîndu-se în condiții cît mai apropiate de joc, prezența adversarilor va pune jucătorii în situația de a descoperi utilitatea și oportunitatea altor procedee tehnico-tactice de a pasa, a fenta, a se mișca în teren etc. Toate schemele tactice și formațiile de lucru nu trebuie să fie, în ultimă esență, decît exerciții pentru buna învățare a tacticii jocului, modalități cu caracter concret de a se descoperi principiul de rezolvare al unor faze și nicidecum soluții șablon. Folosindu-se în procesul de antrenament jocuri cît mai variate și mai ingenioase, pentru învățarea tehnicii și a tacticii, jucătorii vor ajunge să judece bine și rapid fazele de joc, să descopere soluțiile cele mai oportune din punct de vedere tactic, fazele de joc nefiind niciodată repetate identic.

Cu privire la metodica aplicării în practică a procedeele tehnico-tactice învățate, jucătorii vor fi îndrumați să acționeze în așa fel încît să folosească „perechi de soluții”, care au aceleași începuturi de mișcare dar cu rezolvări în final diferite.

Jocurile folosite în antrenamente, cu scopul de a se învăța mai bine rugbyul, prin varietatea lor și ușurința cu care pot fi adaptate condițiilor se pot practica începînd cu „doi contra doi”, pînă la maximum de dificultate posibil: „15 contra 15”. În această situație arbitrul cumulează și funcția de conducător tehnic.

În aceste jocuri este bine ca antrenorul să solicite numărul real de jucători necesari temei pregătite.



A. Iată de exemplu un joc specific marginii, unde în funcție de nivelul tehnic al jucătorilor se învață ori se perfecționează deprinderile tehnico-tactice.

Pentru echipa în atac (care efectuează repunerea în joc a balonului) se realizează:

- tehnica aruncării balonului de către aripă;
- prinderea balonului aruncat de un partener, în condiții de îngreuiere cu adversar;
- protejarea partenerului prințator al balonului la margine;
- folosirea din formația respectivă a unor manevre tactice corespunzătoare fazei, urmînd a se trece apoi la formația cu 5 jucători în margine.

dintre care doi prinzători așezați pe poziția 2 și 4;

— acțiuni ale mijlocașului de grămadă în funcție de posibilitățile ce se ivesc din desfășurarea luptei dintre înaintași etc.

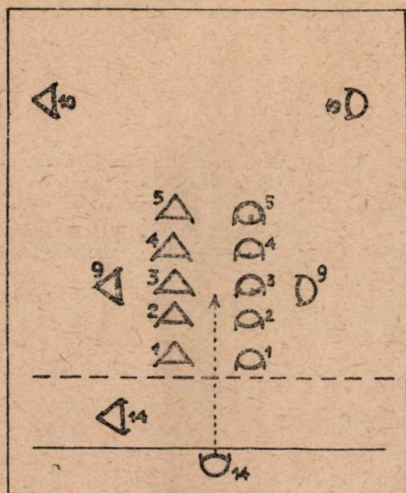


Fig. 1a

Pentru echipa în apărare se realizează:

- marcajul om la om în margine;
- săritura la balonul aruncat de adversar cu scopul de a-l însuși (deci a se câștiga inițiativa în joc);
- prinderea sau apucarea jucătorului advers posesor al balonului (cu scopul de a-l împiedica să joace balonul sau chiar pentru a-l deposea de el);
- pătrunderea printre jucătorii adversi spre mijlocașul de grămadă (cu scopul de a-l împiedica să joace balonul, de a-l plasa, a întocmi o grămadă spontană pe jucătorul advers căzut la pământ etc.).

Așezarea jucătorilor este aceea arătată în fig. 1 (a și b).

Se va da ca temă de joc fiecărei echipe câte 10 repuneri în joc de la margine, considerându-se acțiuni reușite (un punct) următoarele:

- prinderea balonului în margine și depășirea cu balonul a liniei de repunere în joc la margine, spre partea adversarului.

Câștigă întrecerea echipa care reușește să acumuleze cât mai multe puncte din cele 20 baloane aruncate.

Se pot realiza maximum 40 de puncte.

B. Iată un alt joc, caracteristic liniei de treisferturi (fig. 2).

Participă două echipe, fiecare compusă dintr-un mijlocaș la deschidere,

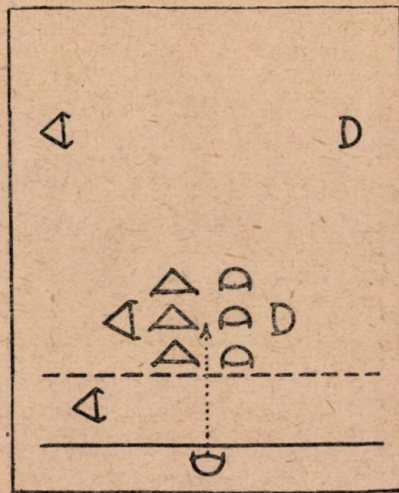


Fig. 1b

doi centri și o aripă. Un singur mijlocaș la grămadă lansează pe rînd

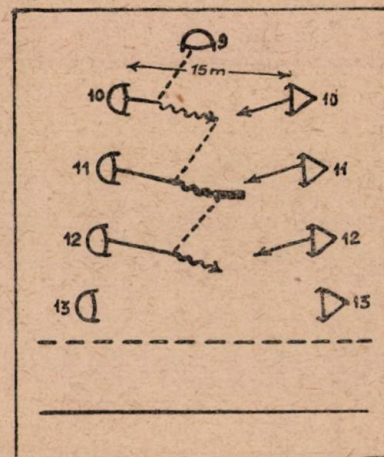


Fig. 2

fiecare linie de atac. Tema jocului va urmări:

- prinderea corectă și rapidă a balonului;
- redresarea atacului sau îndreptarea lui;

— pasa din apropierea adversarului (mai aproape de adversar decât de partenerul căruia i se pasează) (fig 3).

Centrul unu, va căuta ca pasînd balonul din imediata apropiere a adversarului său direct, să-l țină sau

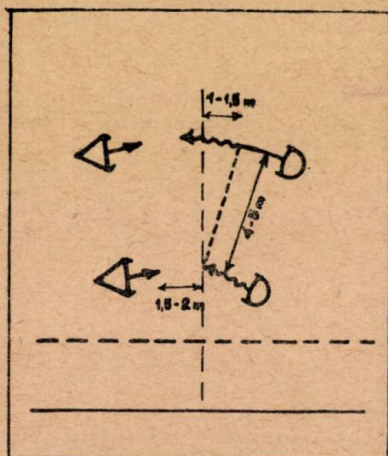


Fig. 3

să-l pună în imposibilitate de a mai putea trece asupra centrului doi. Se va recomanda deci centrului unu ca după efectuarea păsii să-și continue alergarea, astfel ca la întâlnirea cu centrul unu advers să-i facă acestuia un blocaj în cazul în care ar vrea să atace centrul doi, fără însă a comite o obstrucție.

C. Iată un exemplu de joc mai mult pentru perfecționarea fundasului, dar care servește la fel de bine creșterii tehnice a oricărui jucător, ce prinde un balon provenit de la un adversar. Într-un dreptunghi cu lungimea de 20—25 m și lățimea de 10—15 m, la fiecare colț stă câte un jucător iar în mijloc se află un al cincilea. Jocul începe în felul următor:

Balonul aflat la unul din jucătorii din colțuri spre ex. în cazul nostru la jucătorul nr. 2, este trimis printr-o lovitură de picior la unul din jucătorii cu numerele 3 sau 4, la alegere. (Fig. 4). Imediat ce balonul a fost trimis el trebuie să fie urmărit de cel ce l-a lovit, cu scopul de a-l pune în joc pe jucătorul nr. 5 din centru. De abia după ce a fost depășit, acesta poate la rîndul lui să urmă-

rească lovitura de picior, în timp ce jucătorul nr. 2 care a șutat se va întoarce la locul său. Jucătorul nr. 5 urmărește, fie atingerea sau placarea jucătorului nr. 3, fie interceptarea balonului, în timp ce cel care prinde

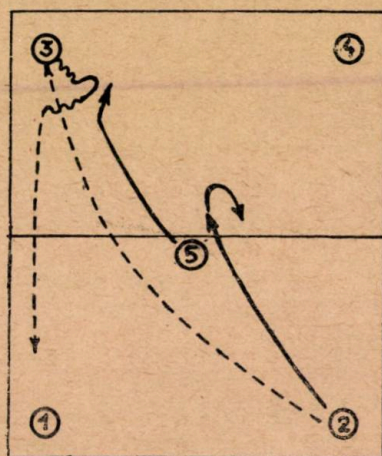


Fig. 4

balonul (jucătorul nr. 3) trebuie să execute prinderea lui cu siguranță, fără a comite greșeli sancționate de regulament, după care urmează pasarea balonului către partenerul său nr. 4, care va avea grijă să nu fie înaintea. Orice greșală sancționată de regulament va fi acordată celui ce a greșit, trecîndu-l în centru în locul celuilalt.

Pentru a realiza asigurarea sau jucarea regulamentară a balonului, prinzătorul trebuie să utilizeze cît mai variate procedee începînd de la fentă (de pasă sau de pornire) folosind chiar marcul, sau oprirea balonului cu piciorul, adică folosindu-se regulile de joc în scop tactic pînă la cele mai mici detalii.

Tehnicienii noștri vor putea întregi, dezvolta și perfecționa jocurile prezentate aici, cunoscînd că în metoda învățării rugbiului experiența lor este deosebit de valoroasă. Ea trebuie însă să fie sistematizată.

Această necesitate de a asigura o mai bună instruire este cu atît mai evidentă cu cît, zi de zi, constatăm apariția a noi echipe de rugbi pe întreg cuprinsul țării.

Din experiența activității cu copii pentru învățarea înotului

prof. ION SCHUSTER
Cabinetul metodic-științific,
Reșița

Problema specializării timpurii în natație, mai mult poate ca în alte ramuri de sport, este dezbătută din ce în ce mai larg atât la noi cât și în alte țări. Până nu de mult păreri „contra” specializării timpurii au fost numeroase, pentru că această problemă nu a putut fi înțeleasă și interpretată în mod științific, neexistând o experiență acumulată în timp.

Cei mai mulți susțineau că este cu totul neindicat să supui organismul tânăr — în plină creștere — la eforturi mari, lucru care ar putea produce efecte dăunătoare asupra sănătății întregului organism, și în special asupra funcțiunii aparatului cardiovascular.

De asemenea, a fost dezbătută problema alegerii momentului optim de începere a procesului de antrenament. Acest lucru este foarte greu de precizat, neexistând până în prezent date suficiente iar cele obținute nu pot forma obiectul unor concluzii concrete.

După rezultatele bune obținute de școala de înot australiană, care încă înainte de Jocurile Olimpice de la Helsinki a organizat la înot specializarea timpurie pe bază de mase, păreri „pentru” au început să-și croiască drum.

Toate aceste rezultate au fost confirmate și mai târziu de înotătorii australieni, în cadrul Jocurilor Olimpice de la Melbourne. Înotătorii australieni (după cum ei înșiși au recunoscut) au aplicat metodele de lucru ale școlii maghiare de natație, îmbunătățindu-le și adaptându-le la condițiile și specificul lor.

Și la noi în țară, problema inițierii și specializării timpurii în natație a început să fie privită cu mai multă încredere, iar măsurile luate până în prezent demonstrează cu prisosință acest lucru.

În orașul muncitoresc Reșița ca și în alte orașe, prin grija Partidului și Guvernului au fost asigurate condiții excelente pentru practicarea înotului de la cea mai fragedă vîrstă, prin construirea bazinului acoperit din localitate.

În lucrarea de față — bazat pe experiența mea de doi ani de activitate cu copii — voi căuta să aduc unele precizări cu privire la elucidarea problemei mai sus menționate.

Încă din anul 1957 am început activitatea la bazinul acoperit, cu un număr de 400 copii între 3—10 ani. Majoritatea lor nu știau să înoate. Întrucît specializarea într-o ramură de sport trebuie să înceapă cu o perioadă de „inițiere” (de învățare) considerăm că și la înot această perioadă trebuie să înceapă foarte de timpuriu, de la vîrsta de trei ani (și chiar sub această vîrstă). În această direcție, la început am avut de înfruntat opoziția unor părinți care pretextau că la trei ani copilul ar fi prea mic. Pentru a înlătura aceste păreri greșite le-am arătat că între 3—4 ani, întreaga structură anatomică a copilului favorizează plutirea acestuia în apă. Luarea poziției de plutire — orizontală în apă — este într-adevăr cu mult mai ușor de însușit decît învățarea mersului pe uscat, care pretinde o poziție de echilibru vertical neobișnuită și contribuția unor importante grupe musculare, în special din regiunea spatelui.

De asemenea, este bine să arătăm că odată cu dezvoltarea fizică și intelectuală a copilului către o treaptă superioară se dezvoltă și procesul de gîndire, așa că teama de apă devine din ce în ce mai crescută, lucru care — după cum se știe — constituie principala barieră în trecerea de la activitatea terestră, obișnuită, la cea acvatică.

Prin urmare, această acomodare a copiilor cu apa am început-o în jurul vârstei de trei ani și a durat câteva luni, până când ei au îndrăgit apa și s-au simțit din ce în ce mai bine în acest mediu.

Este important de remarcat că, pentru însușirea înotului cu acești copii am utilizat o metodă nouă, oarecum impusă de particularitățile bazinului de la Reșița, și anume am trecut direct la obișnuirea cu apa adincă, plutirea fiind asigurată la început cu ajutorul colacilor umpluți cu aer. Cu această ocazie am constatat că teama de apă adincă, pe care o manifestă aproape toți copiii la început, dispăre în general foarte repede.

De acum, prima problemă care trebuie rezolvată de copil este menținerea unei poziții verticale în apă, avînd colacul trecut pe corp la nivelul regiunii dorsale și brațele prinse de „sparge val” (scîndură de antrenament). Cînd această poziție a fost însușită, copiii au început deplasarea pe lîngă peretele bazinului, ținîndu-se tot timpul de scîndura de antrenament. Marea majoritate însă s-au descurcat destul de bine chiar de la început, fără a se mai sprijini de sparge val și, după două-trei ședințe, statul în apă le-a devenit o adevărată plăcere. Astfel teama de a înota în apa adincă chiar fără colac, poate fi învinsă mult mai ușor, decît teama de apă mare pe care o manifestă cei care au învățat înotul în apă mică.

Am întîlnit și cazuri cînd copiii care știau să înoate în apă mică, erau cuprinși de panică la apă adincă și aveau o inhibiție a tuturor reflexelor. Primele mișcări pe care le-am recomandat copiilor, odată cu acomodarea în apă adincă, a fost executarea mișcărilor de craul ale picioarelor în poziție verticală. Ele au fost executate de la început cu multă ușurință, întrucît se aseamănă foarte mult cu mersul.

De la ședință la ședință s-a însușit tot mai mult poziția orizontală atît pe piept, cît și pe spate, iar mișcările de craul ale picioarelor — deja însușite — servesc acum copilului să se deplaseze în apă. Brațele încep și ele să fie utilizate, la început cu oarecare teamă pentru a nu „scăpa” din colac, dar cu timpul devin mișcări de brațe pentru craul simplificat.

În primele lecții am menținut colacul copiilor umflat la maximum.

Paralel cu progresul copiilor și în funcție de acomodarea lor la apă adincă, am început să dezumflu treptat, treptat colacul obligîndu-i astfel în mod indirect să folosească tot mai mult brațele, pentru a se menține la suprafață și a ține capul sus pentru a putea respira.

Astfel, în scurt timp, majoritatea copiilor și-au însușit tehnica de craul simplificat. Curînd se formează și coordonarea directă între mișcările picioarelor și brațelor, adică 6 bătăi de picioare pe un ciclu de mișcări de brațe. Acum deplasarea devine din ce în ce mai ușoară, spiritul de inițiativă și de întrecere se dezvoltă tot mai mult iar colacul, dezumflat aproape complet, este ca și inutil. Practic copilul știe să înoate și fără colac, însă el nu crede acest lucru.

De aici pînă la învățarea definitivă, mai este doar un singur pas care constituie atît pentru antrenor, cît și pentru copil momentul cel mai emoționant. De cele mai multe ori, încercarea reușește de prima dată și copilul înoată cu ușurință chiar o lățime de bazin. În anumite cazuri însă, teama este atît de mare, încît toate încercările de a înota vor da greș, copilul executînd mișcările complet crispat și cu cheltuială maximă de energie.

În aceste cazuri am lăsat copiii să se liniștească, apoi intrînd în apă alături de ei le-am redat încrederea în forțele proprii, îndemnîndu-i să mai încerce odată. În cazul cînd nici cu această metodă nu am ajuns la rezultatele așteptate, am pus copiii să înoate — tot fără colac — sprijinîndu-și brațele pe scîndura de antrenament. Aproape toți au reușit prin acest procedeu să înoate într-un timp relativ scurt o lățime de bazin, în craul simplificat.

Concomitent cu învățarea procedurii de craul pe piept se însușește și procedeul craul pe spate, ca și săriturile în apă în picioare (pregătitoare pentru tehnica startului).

Perioada inițierii ia sfîrșit odată cu trecerea de la craul simplificat la procedeul craul pe piept și însușirea gradată a tehnicii respirației.

Din acest moment procesul didactic primește o nouă orientare pe linia învățării și perfecționării unui stil. Lecția de inițiere se transformă progresiv într-o lecție de învățare și antrenament.

Întrucît perioada de inițiere se consideră terminată, se impune tragerea unor concluzii preliminare:

Experimentînd timp de doi ani învățarea înotului cu un număr de 400 de copii între 3-10 ani, consider necesară stabilirea următoarelor premise:

1. Metodica învățării înotului în apă adîncă, cu ajutorul colacului pneumatic dezumflat progresiv, duce la învățarea rapidă, temeinică și concomitentă a procedeelor craul pe piept și craul pe spate, fiind superioară celorlalte metode.

2. Vîrsta optimă pentru învățarea înotului este în jur de cinci ani. Acomodarea copilului cu apa trebuie să înceapă de la trei ani, direct la apă adîncă. Copilul nu trebuie să simtă nici un moment picioarele pe fundul bazinului și nici sprijinul oferit de către mîna antrenorului, întrucît aceste practici întîrzie inițierea.

3. Procesul de învățare, cu aplicarea metodei de lucru la apă adîncă, cu copii de la vîrsta de 4-10 ani durează în general 2-6 săptămîni. Totuși această metodă impune o oarecare acomodare prealabilă (mai mult pentru cei mici, mai puțin pentru cei mari).

4. Metodica învățării înotului cu copiii la apă adîncă, exclude perioada de învățare a exercițiilor pe uscat. Practicarea exercițiilor fizice pe uscat se face în această situație, dar numai ca o scurtă încălzire sau pentru o dezvoltare generală.

5. Metodica învățării înotului la apă adîncă are dezavantajul că se lucrează cu un număr redus de copii în cadrul grupei de lucru (6-8 copii) pentru eficiența controlului în apă. E necesar să atragem atenția în mod special antrenorilor asupra acestei probleme.

Procesul de învățare a fost urmat în mod firesc de procesul de perfecționare. Din acest moment copiii au fost supuși unui efort mărit, în vederea învățării unor mișcări noi și perfecționarea acestora prin parcurgerea unui anumit număr de lungimi de bazin.

Am ținut seama permanent de principiile pedagogice și fiziologice ale antrenamentului, de particularitățile de vîrstă și sex și de înclinațiile pe care le prezintă copiii pentru un anumit procedeu tehnic. Țin să precizez că dintr-un număr de cca. 400 de copii care au învățat să înoate, numai 80 au continuat perfecționarea. Majoritatea nu au mai fost lăsați de părinți sub pretextul că „și așa nu vreau să fac din copilul meu un campion; este destul dacă știe să înoate și să-și vadă de treabă la școală”.

Împotriva acestei concepții a trebuit să duc o intensă muncă de lămurire, în special cu părinții copiilor mai talentați. Dar, la soluționarea favorabilă a acestei probleme, de un mare ajutor mi-au fost cele 12 concursuri organizate în decurs de un an cu copiii mici, începînd chiar de la perioada inițierii cu colacul pneumatic. De obicei am îndemnat pe copii să invite întreaga lor familie, pentru a-i vedea în concurs. În scurt timp am reușit să am în incinta tribunei de la bazin un public numeros compus din părinții copiilor, care pe parcurs au devenit cei mai infocați simpatizanți ai natației. Am avut astfel ocazia de a asista în unele concursuri le adevărate „galerii”. Pe acești părinți, împreună cu copiii lor, i-am cîștigat definitiv pentru natație.

Cu privire la participarea copiilor la vîrsta mică în cadrul concursurilor apreciez că în nici un caz aceasta nu le poate dăuna sănătății. Pericolul nu vine de la faptul că se înoată în maximum de viteză o singură dată 25 m, ci în cadrul lecției de antrenament, cînd se parcurge de mai multe ori 25 m și antrenorul nu ține seama de reglementarea pauzei între distanțele parcurse.

În asemenea condiții am organizat grupe de 8-10 copii, lucrînd cu cîte două grupe alternativ, deci cu maximum 20 de copii în aceeași lecție de antrenament.

În general copiii au participat regulat la antrenamente, zilnic pentru cei de vîrstă preșcolară și de trei ori pe săptămînă pentru cei de vîrstă școlară.

În cadrul antrenamentului am utilizat sistemul de lucru al școlii sovietice de înot pe trei părți: prima parte pe uscat 15-30 minute, apoi lucru în apă 30-45 minute și la sfîrșit, de fiecare dată, „baia liberă” timp de 15-30 minute, deci în total 90 minute.

Pe uscat am executat în general exerciții pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică generală și specială. În acest scop am folosit exerciții cu hantele mici, de aproximativ 200 gr., și bile de metal (rulmenți). Au executat exerciții de gimnastică specială pentru înotători pe uscat, folosind mingile medicinale, exerciții pe bănci, cățărări la frînghie (numai pentru băieții mai mari), sărituri etc.

Încălzirea generală au făcut-o în grup, insistând ca după fiecare mișcare să se execute exerciții respiratorii, asemănătoare cu respirația în apă. Gradarea și alegerea exercițiilor a fost făcută cu multă atenție, cu scopul de a contribui, pe de o parte, la dezvoltarea armonioasă a întregului corp, iar pe de altă să dezvolte forța, calitatea fizică care nu se poate realiza numai prin lucru în apă, dar care este absolut necesară în vederea realizării performanțelor înalte la înot.

Am trecut apoi să lucrez cu copiii în apă. După ce aceștia și-au însușit o serie de exerciții de antrenament și au posedat deja într-o oarecare măsură unul, două, sau chiar trei procedee tehnice, am putut constata cu ușurință, care procedeu tehnic convine fiecăruia. Din acest moment am pus accentul pe antrenarea celui procedeu.

Pentru înlăturarea neajunsurilor pe care le dă specializarea timpurie într-un cadru îngust, și pentru respectarea principiului multilateralității în perioada de creștere am introdus progresiv în cadrul lecțiilor de perfecționare, atît însușirea exercițiilor de antrenament prevăzute în planul tematic, cît și a procedeelelor „complimentare”.

În primul an de activitate cu copiii între vîrsta de 5—10 ani cantitatea de înot a variat între 300—600 m, accentul fiind pus pe executarea corectă a mișcărilor.

Permanent am căutat să frînez spiritul de întrecere în cadrul lecțiilor de antrenament, care poate dăuna sub mai multe aspecte, cerînd copiilor să înoate „frumos” și nu repede. Cantitatea de lucru a corespuns parcurgerii a $12-24 \times 25$ m (lungimi de bazin) avînd grijă ca după fiecare bazin parcurs să intercalez o pauză cronometrată de 2—3 minute pentru revenirea pulsului. Cu copiii mici, în primul an de antrenament nu s-a făcut trecerea la distanțe mai lungi de 25 m. În al doilea an s-a ajuns pînă la 400 m, folosind 1—2 procedee cunoscute de ei mai bine.

Un loc important am acordat în antrenamentul de inițiere jocului copiilor. În acest sens, la sfîrșitul fiecărei lecții am lăsat grupa să facă baie liberă timp de 15—30 minute. În timpul rezervat jocului, copii și-au organizat totdeauna jocurile în apă sau chiar pe uscat, în comun, în cadrul grupei.

Supraveghind jocul am tras deseori concluzii interesante asupra gradului de pregătire a copiilor și a tipului de sistem nervos.

CONCLUZII

1. Pregătirea și specializarea timpurie în natație reprezintă condiția esențială fără de care performanțele înalte sînt absolut de neconceput.

2. Specializarea timpurie la înot cuprinde trei perioade:

a) perioada de acomodare (de la 3 ani) are drept scop dezvoltarea generală a organismului, acomodarea lui cu apa adîncă și însușirea procedeelelor tehnice de bază;

b) antrenamentul de inițiere (5—10 ani) urmărește dezvoltarea generală a organismului și perfecționarea procedeelelor tehnice de bază;

c) antrenamentul special (de la 10—12 ani în sus) tinde spre adaptarea organismului la efortul de intensitate maximă.

3. Pregătirea în cadrul acestor perioade trebuie să fie continuă și sistematică, iar adaptarea organismului progresivă.

4. Concursul constituie un factor important în specializarea timpurie de care antrenorul trebuie să țină seama chiar din primele etape. Efortul depus în parcurgerea distanței respective nu trebuie să depășească posibilitățile fiziologice ale copilului.

5. Jocul (baia liberă) constituie unul din elementele de bază în cadrul specializării timpurii, care creează climatul psihic potrivit în vederea obținerii rezultatelor corespunzătoare.

6. Alternarea lucrului cu pauzele de odihnă cronometrate constituie cheia succeselor.

În primul an din cadrul antrenamentului de inițiere, parcurgerea repetată a unor distanțe scurte este mai indicată decît înotul pe distanțe lungi în ritm lent.

Începînd din al doilea an se poate trece treptat la parcurgerea unor distanțe mai lungi (pînă la 400 m) în 1—2—3 procedee mai bine cunoscute și în ritm foarte lent.

Pregătirea jucătorilor de hochei pe gheață în perioada de vară

MIHAI FLAMAROPOL
maestru al sportului

Activitatea de 6 luni, pe care patinoarul artificial ne-o asigură, precum și rezultatele valoroase realizate în ultimii doi ani, au creat pentru viitor premisele obținerii unor rezultate și mai bune. Pentru acest fapt este necesară o pregătire metodică, pe parcursul unui an întreg. De aceea perioada de tranziție, care pînă în anul trecut era foarte îndelungată, devine în prezent aproape inexistentă, urmînd ca începutul lunii mai să fie considerat perioadă de începere a pregătirii multilaterale. Această pregătire trebuie nu numai să mențină la același nivel gradul de antrenament, ci să dezvolte calitățile fizice de bază solicitate jucătorului de hochei: viteză, forță, rezistență.

Analizînd deficiențele semnalate în sezonul precedent, am remarcat pe lîngă o serie de lipsuri de ordin tehnic și tactic, și o insuficiență în ceea ce privește nivelul pregătirii fizice generale. Jucătorii noștri au acuzat deseori pe parcursul perioadei competiționale stări de oboseală, care au arătat că sîntem deficitari la capitolul rezistență. Este știut că în turneele de hochei și în competiții meciurile sînt programate pe un interval scurt. Acest fapt reflectă în mod concret, că noi va trebui să acordăm în viitor o atenție deosebită dezvoltării calităților fizice în perioada de vară, cînd — lucrînd după un plan bine conceput — va trebui să eliminăm deficiențele semnalate în acest an privind pregătirea fizică.

Periodizarea antrenamentului și a mijloacelor de antrenament, la hochei pe gheață, este în prezent următoarea:

Perioada de tranziție (I.IV.—I.V.)
gimnastică, alergări ușoare pe teren variat, atletism, fotbal, handbal redus, baschet, jocuri dinamice.

Perioada pregătitoare (I.V.—15.X.)
atletism, fotbal, handbal redus, lucru în pădure, inot, canotaj, tras la poartă, antrenament special pentru portar.

Perioada fundamentală (15.X.—I.IV.)
patinaj, hochei, gimnastică, baschet în sală și control medical, masaj, băi cu aburi.

După cum se vede, perioada pregătitoare este tot atît de mare ca și cea fundamentală. De aceea trebuie s-o folosim din plin pentru a ridica nivelul de pregătire fizică la maximum, astfel ca jucătorii, să poată trece la exercițiile tehnico-tactice odată cu începerea lucrului pe gheață (15.X.).

Planul de antrenament în perioada pregătitoare va avea următoarele sarcini principale:

1. dezvoltarea calităților fizice;
2. dezvoltarea pregătirii fizice speciale și a calităților necesare pentru practicarea hocheiului;
3. dezvoltarea și perfecționarea calităților tehnice (trasul la poartă, jocul portarului) și tactice (jocuri complementare — teorie);
4. dezvoltarea calităților morale (spirit colectiv, colaborare, ajutor reciproc, disciplină, perseverență, curaj).

Pentru o planificare cit mai judicioasă a muncii putem împărți această perioadă în etape, urmînd ca fiecare etapă să aibă obiectivele sale. Astfel, primele patru săptămîni vom insista asupra dezvoltării pregătirii fizice generale, pentru a avea o bază în vederea continuității antrenamentelor.

Accentul îl vom pune în această perioadă pe mijloace de dezvoltare a forței și treptat a vitezei prin exerciții speciale (sprinturi ușoare de 60—80 m).

În următoarele patru săptămîni antrenamentele vor fi intensificate și cantitatea de muncă mărită, trecîndu-se la mărirea rezistenței prin aler-

gări pe teren variat și pe distanțe mai mari. Desigur că acestea vor fi alternate cu exercițiile de viteză și abilitate care nu trebuie să lipsească din nici o perioadă. Primele opt săptămâni vor fi în esență considerate ca primă etapă pentru obținerea unei baze de pregătire fizică generală, după care va urma în următoarea etapă perfecționarea calităților obținute.

O mare importanță se va acorda calităților morale și de voință, deoarece la efortul maxim cerut de antrenament și joc, se poate face față numai printr-o voință puternică, prin hotărâre, prin dirigenție și perseverență.

Începutul lunii iulie va cuprinde o individualizare a antrenamentelor, combinată cu jocuri de ansamblu. În cadrul acestor antrenamente se vor perfecționa calitățile fizice și se vor dezvolta simțul jocului colectiv și orientarea jucătorilor pe teren.

În perioada de concediu (15.VII-15.VIII) antrenamentele vor scădea cantitativ și ca intensitate, dar nu vor fi întrerupte, deoarece în acest caz toată munca depusă ar fi inutilă.

Jucătorii sint obligați ca în această perioadă să-și mențină la același nivel gradul de pregătire fizică obținut.

La 15.VIII se va trece la perfecționarea calităților de bază ale jucătorilor de hochei și în special a deplasărilor rapide pe teren, întoarcerilor din viteză, schimbărilor de direcție (fără a reduce ritmul), și a rezistenței în regim de viteză. Se vor include în aceste perioade exer-

ciții speciale pentru hochei și jocuri adaptate la regulile hocheiului, împărțindu-se terenul în trei zone și permițându-se lovitura cu corpul.

De asemenea se vor intensifica exercițiile de tras la poartă care vor fi efectuate de pe un podium de placaj pe care se va turna apă cu săpun (pucul va aluneca la fel ca pe gheață).

O deosebită grijă va trebui să acordăm pregătirii individuale și speciale a portarilor. În orele de teorie se vor discuta diferite scheme tactice (apărare-atac) care vor fi exersate și învățate pentru a fi aplicate ulterior pe gheață.

Redăm mai jos exemplul unui plan de antrenament, cu mijloacele care pot fi incluse în conspectele de lecție, în perioada pregătitoare.

Tema :

Partea pregătitoare: exerciții simple de gimnastică, gimnastică specială, sărituri cu coarda.

Partea fundamentală: lucru la aparate, alergare cu obstacole, exerciții de abilitate, exerciții la sol, startul (sprinturi), sărituri, aruncări, exerciții G.M.A., înot, canotaj, baschet, handbal, fotbal, tras la poartă și antrenament special pentru portari.

Partea de încheiere: mișcări de relaxare, îndrumări teoretice, discuții.

La sfârșitul lunii septembrie se vor face probe de control, stabilindu-se astfel gradul de pregătire a jucătorilor și randamentul obținut pe întreaga perioadă.

Exercițiile fizice la vîrstă înaintată în cazul fenomenelor de arterioscleroză*

V. E. VASILIEVA
candidat în științe medicale

Arterioscleroza este o boală cu caracter general, care afectează aparatul nervos (începînd cu scoarța cerebrală și terminînd cu aparatele vegetative) organul care are rolul de a regla circulația și alimentația pereților vasculari. Predispoziția spre spasm, spre îngustarea rapidă a secțiunii vaselor sub influența frământărilor psihice este o mărturie a rolului sistemului nervos central în clinica bolii. Traumatismele psihice, emoțiile negative sînt un important factor în dezvoltarea modificărilor arteriosclerotice, mai ales în vasele creierului și inimii.

Un rol important în dezvoltarea bolii se atribuie alimentației excesive, în cadrul căreia se constată o supraîncărcare a hranei cu colesterol, existentă în cantități mari în carnea grasă, în pește, icre, unt etc. Modul de viață sedentar, dublat de o alimentație abundentă, creează premisele pentru tulburarea metabolismului și contribuie la dezvoltarea mai rapidă a bolii. S-a demonstrat că oamenii corpolenți sînt mai susceptibili de arterioscleroză care la ei apare mai de vreme și mai frecvent decît la cei slabi.

O mare importanță are tulburarea funcțiilor fermentative — de oxidare ale organismului, care devin mai puțin active odată cu vîrsta. La dezvoltarea arteriosclerozei contribuie pătrunderea excesivă în organism a vitaminei D, ca și consumul insuficient de vitamină C. Un anumit rol se atribuie și influențelor endocrine. Deși boala hipertonică și arterioscleroza sînt boli diferite, este cunoscut că în cazul maladiei hipertionice procesul arteriosclerozei progresează considerabil.

Procesul arteriosclerotic începe cu depunerea lipidelor în învelișul intern al arterelor. Asemenea depuneri în aortă și în arterele coronare ale inimii se constată uneori chiar la o vîrstă tină. După 30—40 de ani se constată depuneri de lipoide în arterele creierului și rinichilor. O parte din lipidele acumulate în peretele vasului sînt supuse diferitelor modificări și se depun sub forma cristalelor de colesterol. O dată cu repetarea modificărilor, pe peretele vasului apar mici grăunțe de calciu care se contopesc uneori în focare mari.

În momentul de față o serie de lucrări experimentale au demonstrat că acest proces este reversibil, astfel încît sub influența unei serii de factori se poate produce dezvoltarea inversă a procesului patologic iar focarele lipidale pot dispăre cu desăvîrșire.

Arterioscleroza duce la îngustarea secțiunii vaselor, ceea ce înrăutățește considerabil alimentația țesuturilor periferice, provoacă o îmbătrînire rapidă și poate duce la pieirea diferitelor porțiuni ale țesutului sau chiar a organelor întregi, de pildă la cangrena membrului inferior. Scleroza aortei și a arterelor duce la pierderea funcțiilor lor, îngreuiază activitatea inimii și înrăutățește alimentația cu sînge a tuturor organelor și țesuturilor. Scleroza arterelor coronare duce la tulburarea alimentării mușchiului cardiac, ceea ce scade considerabil capacitatea de lucru a inimii; predispoziția vaselor spre spasme (în cazul arteriosclerozei) poate provoca tulburarea locală a circulației în mușchiul cardiac, ceea ce duce la necrozarea unei porțiuni din mușchiul cardiac, cunoscută sub denumirea de infarct. Un asemenea proces provoacă uneori tulburarea circulației singelui în creier și cauzează insultul.

Arterioscleroza este o maladie frecventă la oamenii de vîrstă înaintată dar nu este nici pe departe obligatorie. Exemplele oferite de numeroși oameni de

* Traducere din revista sovietică „Teoria i Praktika fizicekoj Kulturi” nr. 2/1960, Moscova..

virste foarte înaintate dovedesc că arterioscleroza nu este întotdeauna un însoțitor al bătrâneții. La conferința pentru problemele longevității, care a avut loc la Moscova în anul 1959, R. S. Alișkeev a vorbit despre rezultatele obținute la cercetarea a 200 de locuitori din Daghestan, cu o vîrstă medie de 114,5 ani, la care, în ciuda vîrstei foarte înaintate, capacitatea de lucru s-a păstrat și nu s-au constatat manifestări de arterioscleroză. Elementul comun pentru toți acești oameni foarte bătrîni este viața în regiuni muntoase, alimentația puțin abundentă, hrana simplă și munca fizică zilnică în aer liber. Este caracteristic de asemenea faptul că nici unul din acești bătrîni nu a fumat vreodată și nu a consumat băuturi spirtoase și că nici unul din ei nu este gras.

În Uniunea Sovietică există foarte mulți oameni de vîrstă înaintată în cele mai diferite zone climatice. Viața celor mai mulți dintre ei este legată de munca fizică în aer liber.

Scăderea proceselor de oxidare odată cu vîrsta este una din cauzele îmbătrînirii organismului și una din condițiile dezvoltării procesului arteriosclerotic. De aceea, un mijloc important în lupta cu arterioscleroza trebuie să fie cultura fizică, efectuată în aer liber și care provoacă necesitatea unei respirații mai profunde.

Exercițiile fizice, intensificînd circulația, antrenează mușchiul cardiac, creează cele mai bune condiții pentru alimentarea țesuturilor periferice, deoarece se știe că sub influența exercițiilor, în mușchi se deschid pînă la 2.500 de capilare pe un milimetru de secțiune a mușchiului, față de 30—80 în repaus. Firește, că în cazul mării numărului de capilare „deschise” se mărește și consumul de oxigen în țesuturi. Exercițiile fizice activează procesele metabolice în organism, contribuie la menținerea greutății normale a corpului, lichidează corpolența excesivă. O importanță deosebită are cultura fizică pentru sistemul nervos central, care este conducător în evoluția arteriosclerozei, mai ales dacă există fenomene spastice. Exercițiile fizice dau omului o senzație de vigoare, optimism, ameliorează buna dispoziție, provoacă o serie de emoții suplimentare, ceea ce influențează favorabil funcțiile sistemului nervos central, evoluția procesului de refacere.

Atmosfera liniștită în timpul lucrului și în general în viață, alternarea corectă a muncii și odihnei, alimentația rațională, munca fizică și cultura fizică efectuate în aer liber sînt mijloace de profilaxie a arteriosclerozei. Exercițiile fizice pentru persoanele de vîrstă înaintată, care au manifestări de arterioscleroză, opresc evoluția procesului, fiind una din metodele de vindecare.

Persoanele în vîrstă înaintată, suferinde de arterioscleroză înainte de a începe să practice exercițiile fizice trebuie să consulte medicul, care pe baza examenului clinic va pune diagnosticul exact al bolii și va stabili gradul de lezare a diferitelor organe și sisteme. Asemenea consultații trebuie primite la cabinetul de control medical pentru cultură fizică al policlinicii raionale, iar în lipsa unui asemenea cabinet, la dispensarul medical de cultură fizică sau la un alt medic.

Exercițiile fizice pot fi practicate într-o grupă omogenă, care se organizează pe lângă o instituție medicală oarecare (policlinică, sanatoriu etc.). Ședințele trebuie conduse de un metodist de cultură fizică medicală, pe baza unor complexe special elaborate, sub controlul sistematic al medicului, ținînd seama de posibilitățile funcționale ale membrilor grupei. În cazul ședințelor individuale trebuie respectat complexul de exerciții recomandat de medic sau metodist. Intensitatea efortului poate fi modificată pe baza aprobării lor.

Trebuie reținut că în cazul arteriosclerozei posibilitatea funcțională a inimii este întotdeauna scăzută, iar efortul mult prea mare la care este supus mușchiul cardiac poate provoca o serie de consecințe nefavorabile. Efortul intens în timpul ședințelor va provoca o creștere considerabilă a presiunii sanguine arteriale, ceea ce, în cazul tulburării elasticității pereților vasculari, în cazul fragilității lor, poate dăuna organismului. Datorită acestui fapt, în cazul fenomenelor de arterioscleroză nu se recomandă exerciții care provoacă un aflux de sînge la cap, ca de pildă aplecările pronunțate, atîrnările cu capul în jos etc. Exercițiile mult prea emoționale pot provoca de asemenea o creștere considerabilă a nivelului tensiunii arteriale și nu pot fi recomandate, mai ales în cazul arteriosclerozei creierului. Din aceeași cauză se interzice participarea în concursuri, care provoacă întotdeauna o mare excitație a sistemului nervos.

Exercițiile trebuie executate în tempo moderat sau lent, urmărindu-se coordonarea respirației cu mișcarea: de pildă, la genuflexiuni, la tragerea genunchilor spre abdomen — expirație, iar în momentul îndreptării trunchiului — inspirație etc. O atenție deosebită trebuie acordată expirației profunde, nepermițându-se reținerea respirației după inspirație. În cazul reținerii respirației pe inspirație, în plămâni umpluți cu aer se creează o presiune mărită, ceea ce înrăutățește circulația în plămâni și creează obstacole importante pentru lucrul ventricolului drept al inimii. La persoanele de vîrstă înaintată această reținere poate provoca fenomene de emfizem pulmonar, din cauza scăderii proprietăților de elasticitate ale țesutului pulmonar, odată cu vîrsta. De aceea, în timpul ședințelor trebuie evitate exercițiile de forță, în timpul cărora se constată de obicei o reținere a respirației.

În timpul ședințelor nu trebuie uitate exercițiile dinamice de respirație, cu care se încep și se termină de obicei ședințele și care se dau — ca odihnă — după executarea mișcărilor relativ dificile. Ca odihnă se poate recomanda de asemenea relaxarea cît mai completă a întregii musculaturi, timp de 30—60 secunde, într-o poziție comodă. Exercițiile legate de micșorarea suprafeții de sprijin sau de înclinarea capului trebuie executate din poziția de plecare sezînd, dat fiindcă în cazul arteriosclerozei creierului pot interveni cu ușurință amețelile sau pierderile de echilibru. Exercițiile în poziție culcat nu pot fi recomandate oamenilor foarte grași: poziția înaltă a diafragmei, care se accentuează la orizontală, îngreuiază activitatea inimii și a sistemului respirator. Oamenii care nu au depuneri de grăsimi prea mari pot executa exerciții din poziție culcat dacă pun sub cap o pernă înaltă.

Pentru profilaxia și tratarea arteriosclerozei, exercițiile fizice trebuie să devină o parte organică a întregului program al zilei. Dimineata, înainte de micul dejun, trebuie executat un complex de exerciții de gimnastică, respectîndu-se regulile metodice mai sus indicate. Complexul trebuie să fie alcătuit individual, modificîndu-se întrucîtva cel transmis prin radio. După complexul de gimnastică este foarte util să se execute automasajul (neteziri, fricționări, frămîntări) în sensul vaselor limfatice, de la periferie spre nodurile limfatice cele mai apropiate. Dacă există posibilitatea, trebuie să se procedeze la fricționarea cu apă a întregului corp. În acest scop temperatura încăperii trebuie să fie de cel puțin 21—22 grade, iar a apei cel puțin 24—26 grade. Pentru efectuarea fricționărilor trebuie primit avizul medicului curant. În afara gimnasticii zilnice de dimineață este necesar ca în timpul zilei, la o oră—o oră și jumătate după masă să se execute un complex de exerciții speciale. Se recomandă ca aceste exerciții să se execute sub forma lecției de gimnastică, într-o grupă omogenă prin componența ei. Dacă nu există această posibilitate, exercițiile pot fi executate individual, respectîndu-se recomandările medicului sau ale metodistului.

În regimul zilei trebuie incluse neapărat plimbările lungi pe jos, executate cel puțin de două ori pe zi, pe străzi liniștite, pe bulevard sau în parc. Cei aflați în producție trebuie să se străduiască să parcurgă pe jos drumul pînă la locul de muncă sau o parte din acest drum iar cei care nu lucrează trebuie să-și aleagă un anumit traseu și să-l parcurgă zilnic, pe orice timp, îmbrăcîndu-se în mod corespunzător, pentru a evita răcelile, care sînt inadmisibile pentru persoanele suferinde de arterioscleroză.

Durata plimbării pe jos trebuie calculată în așa fel în cît să provoace o plăcută senzație de oboseală însă în nici un caz să nu producă o oboseală excesivă. La început se alege un traseu mic iar după aceea, treptat, pe măsura îmbunătățirii stării generale durata crește pînă la $1\frac{1}{2}$ —2 ore. Este foarte important ca aceste plimbări să se efectueze zilnic, fără a omite vreo zi. Dacă dintr-un motiv oarecare a intervenit o pauză în plimbările pe jos, este necesar să se reducă lungimea drumului, pentru ca apoi să crească din nou, treptat. Dacă după plimbările efectuate cu puțin înaintea somnului apare o plăcută senzație de oboseală iar somnul este profund și reconfortant — dozarea a fost corectă.

Persoanele de vîrstă mijlocie care au ușoare manifestări de arterioscleroză pot include în regimul zilei practicarea diferitelor ramuri de sport. Se recomandă plimbările pe schi pe un teren plat, cu condiția parcurgerii distanței într-un tempo lent și moderat, astfel încît la terminare să nu apară semne evidente de oboseală. Îmbrăcămintea pentru ședințele de schi trebuie să fie destul de lejeră și caldă, pentru a împiedeca răcirea organismului. Ședințele de schi exercită

o influență favorabilă asupra organismului, dat fiind aerul geros, liniștea deplină și frumusețea naturii în timpul iernii liniștesc sistemul nervos, produc un sentiment profund de satisfacție. Iarna se poate folosi și patinajul, care este de obicei mai accesibil celor din orașe. Patinoarul se recomandă să fie frecventat în afara orelor de aglomerație. Îmbrăcămintea trebuie să fie destul de călduroasă; intensitatea în ședințe e la început mică, efortul mărindu-se treptat pe măsura creșterii gradului de antrenament.

Foarte util este și înotul. El angrenează toți mușchii, face respirația mai profundă, acționează asupra pielii, mărindu-i tonusul, exercită o influență deosebită asupra sistemului cardio-vascular. Totuși, în cazul fenomenelor de arterioscleroză, pentru oamenii de vîrstă mijlocie înotul este accesibil numai într-o apă relativ caldă, de cel puțin 24 grade C. Temperatura mai scăzută a apei poate provoca spasmul vaselor, ceea ce este inadmisibil în cazul arteriosclerozei. Treptat, pe măsura creșterii gradului de antrenament, se poate înota și la o temperatură mai scăzută, dar primele ședințe trebuie să se desfășoare într-o apă relativ caldă.

Dintre jocurile sportive trebuie recomandat tenisul, în care efortul poate fi reglat. Tenisul nu trebuie practicat pe arșiță, pentru a se evita supraîncălzirea corpului fapt care supune inima la un efort prea mare. Dacă soarele este prea puternic, capul trebuie acoperit. Dacă în timpul jocului respirația se accelerează iar fața se înroșește, se va proceda la încetinirea tempo-ului jocului sau la întreruperea lui.

Munca fizică în aer liber este utilă oamenilor tuturor vîrstelor. Cei mai în vîrstă nu trebuie să ridice greutăți care rețin respirația și provoacă afluxul singelui spre cap. Cei de vîrstă mijlocie trebuie să-și regleze efortul tot individual, evitînd marile eforturi fizice. În timpul lucrului trebuie evitată de asemenea poziția prelungită de aplecare, cu capul în jos. Poziția incomodă forțată trebuie alternată, evitînd reținerea respirației. Dacă soarele este prea puternic capul trebuie acoperit.

Munca fizică în grădină poate fi recomandată, începînd cu primele zile ale primăverii și pînă toamna tîrziu. Această muncă provoacă întotdeauna un sentiment de satisfacție.

De asemenea trebuie recomandat turismul în vecinătate, dat fiindcă este legat de un efort prelungit, însă nu intens, în aer liber. Pentru practicarea turismului trebuie selecționată o grupă omogenă în ceea ce privește vîrsta și starea sănătății. Pe măsura creșterii gradului de antrenament, traseele trebuie lungite și complicate.

Exercițiile fizice sînt un foarte bun mijloc de profilaxie a arteriosclerozei, fiind una din metodele esențiale ale tratamentului complex.

Organizarea timpului liber prin practicarea turismului

(Excursie în Munții Apuseni)

Prof. FL. FRAZZEI

Printre numeroasele probleme pe care le pune organizarea timpului liber al oamenilor muncii se desprinde în mod evident și practicarea turismului.

În ultima vreme este bine cunoscută metoda odihnei active. Fiziologul rus Secenov, cu ani în urmă, a observat că înlăturarea senzației de oboseală și refacerea mai rapidă a forței de muncă, nu se realizează în cele mai bune condiții printr-o odihnă absolută, ci printr-o activitate continuă compensatorie. Experiențele efectuate au confirmat acest fapt iar știința a explicat fenomenul mai precis prin teoria lui Pavlov: *„influența favorabilă a odihnei active se datorește unei noi repartizări a celor două procese fundamentale — excitația și inhibiția — în scoarța cerebrală“*.

Prin practicarea turismului, efortul muscular efectuat alternează cu efortul desfășurat în procesul muncii, iar condițiile mediului înconjurător creează labilitatea proceselor nervoase. Stimulul — creat prin admirarea frumuseții peisajului, prin crearea condițiilor noi, cât și prin schimbarea preocupărilor obișnuite de viață — dă posibilitatea ca centrul nervos obosit să se odihnească, iar alți centri să intre în activitate, având astfel ca rezultat final, după cum spune Secenov „o nouă încărcare de energie“.

Privit în acest sens, turismul, ca mijloc de odihnă activă, depășește sfera îngustă a exercițiului fizic și devine o problemă a inginerii muncii intelectuale și fizice.

În acest articol ne propunem a arăta în mod practic organizarea turismului în timpul liber (la sfârșit de săptămână sau în zile de sărbătoare cât și în timpul concediului de odihnă).

În general, în vorbirea obișnuită prin turism se înțelege practicarea excursiilor în mediul muntos. Această terminologie unilaterală este datorită răspândirii mai mari în țara noastră a uneia din formele de turism și anume turismul de munte. În realitate, formele de turism sînt multiple și dintre acestea subliniem în deosebi vizitarea împrejurimilor localității de domiciliu. Astfel, pentru locuitorii Capitalei enumerăm cîteva dintre principalele obiective turistice ce pot fi vizitate la sfârșit de săptămînă: Pădurea Băneasa, Lacul Snagov, Mînăstirea Căldărușani cu lacul, Palatul de la Mogoșoaia, Pădurea Pustnicul-Brănești, Ștrandul Copăceni, localitatea istorică Călugăreni, orașul Giurgiu, orașul Oltenița, lacul Tătarului de la Podul Pitarului ș.a. (vezi revista „Cultură Fizică și Sport“ nr. 3/1958).

De asemenea și formele de organizare ale turismului sînt variate; se pot organiza excursii cu corturi — spre exemplu plecînd sîmbăta după-amiaza și înnopînd seara pe malul unui lac, deplasări cu bicicleta, motoreta, automobilul.

Excursiile pe munte la sfârșit de săptămînă, contribuie în cel mai înalt grad la refacerea capacității de muncă. Pentru bucureșteni, turismul de munte în această perioadă scurtă de 2 zile se poate practica în masivul Bucegi, Leaota, Gîrbova, Postăvarul, Ezer-Păpușa și Ciucas. Vom da un exemplu de ceea ce este necesar într-o asemenea excursie. a) Echipament care se îmbracă pe drum: cămașe cu mîneacă lungă, chiloți de sport, pantaloni lungi, ciorapi de bumbac peste care se pun ciorapi de lînă, ghețe sau bocanci, șapcă. b) Echipament de rezervă: un pulover, o cămașe, o pereche de ciorapi de bumbac și o pe-

reche ciorapi de lână, două batiste, un hanorak sau o canadiană din foaie de cort. c) Alte obiecte utile: lanternă, ac de siguranță, hirtie, bidon de apă. d) Trusa medicală conținând: vată, feșe, alcool, antinevralgice, picături Davilla. e) În ceea ce privește alimentația este mai bine a fi procurată de la cabane pentru a nu îngreua rucsacul; pe traseu se pot consuma sandvișuri sau compot în cutii metalice.

Excursiile la sfârșit de săptămână contribuie la înviorarea organismului, la schimbarea mediului și la pregătirea pentru efortul din săptămîna care urmează.

Marile excursii se realizează însă în cadrul concediilor de odihnă. În astfel de ocazii, mulți își pun întrebarea „unde vom petrece concediul?”.

Minunata noastră țară oferă pretutindeni locuri de atracție deosebită (pe litoral, în Deltă, în localități sub-alpine sau pe munte).

Organizarea excursiilor pe o durată mai lungă permite alegerea unor forme de turism variate: turism de munte, ciclo-turism, turism cu motocicletă sau automobilul (pe circuit), cît și forme de organizare foarte diferite. Excursiile se organizează după nivelul de pregătire fizică, vîrstă, sex etc. În alegerea locului de excursie se ține seama și de posibilitățile de cazare. De exemplu, Masivul Bucegi prezintă numeroase posibilități de cazare (la 1-2 ore de mers se întîlnește o cabană); Cheile Bicazului oferă căi de acces comode (șosele) și posibilități de cazare; Muntele Postăvarul are condiții deosebite (restaurant, hotel alpin, teleferic, poștă-telefon etc.); unii munți prezintă o dificultate mai mare din punct de vedere al efortului și pregătirii fizice (Făgăraș, Piatra Craiului); de asemenea posibilitățile de cazare sînt mai reduse în masivele Făgăraș, Retezat, deși marcajul este bine indicat; în alți masivi nu există marcaje și posibilități de cazare (Munții Rodnei, Vrancei). Aici vor merge turiștii mai experimentați, înnoptarea făcîndu-se în corturi.

În prezentul articol ne propunem să exemplificăm organizarea unei excursii pe munte cu o durată mai mare (10-15 zile) într-unul din pitoreștii munți ai țării noastre: Munții Apuseni (vezi și revista „Cultură Fizică

și Sport“ Nr. 8 din 1958 — Excursie în Masivul Retezat).

Munții Apuseni prezintă forme frumoase, cu o vegetație bogată, cu altitudini relativ mici, așa încît aspectul alpin de stîncă goală în zona superioară a muntelui nu e întîlnit aproape de loc. Așezările omenești se întind departe în munte, găsind case la distanțe mari unele de altele, în adîncul muntelui.

În contrast cu aspectul acesta liniștit apar o serie de fenomene geologice surprinzătoare: peșteri uriașe, rîuri care dispar înghițite în pămînt, ghețari fosili ș.a., care creează o adevărată lume de basm.

Turistul care se avîntă în acești munți va dobîndi o serie de cunoștințe științifice prin observarea unor fenomene, în multe cazuri unice în lume.

Pentru început vom prezenta un plan rezumativ al unui itinerar prin Cheile Turzii și Creasta Bihorului:

- | | | |
|------|------|---|
| Ziua | I | Deplasare la Cîmpia Turzii și Turda. |
| „ | II | Turda, Cheile Turzii (de exemplu prin Săndulești), vizitarea cheilor. |
| „ | III | Cheile Turzii — gara Mihai Viteazu. Deplasarea cu trenul la Abrud (hotel). |
| „ | IV | Abrud, cu trenul înapoi la Cîmpeni și de aici pe șosea prin Secătura (13 km) la Albac (6 km) satul natal al lui Horia și Scărișoara (10 km). De la biserica din Gîrda de Sus, pe semnul roșu la cabana Ghețarului de la Scărișoara (2-3 ore). |
| „ | V | Zi de repaus și vizitarea Ghețarului de la Scărișoara. |
| „ | VI | Străbaterea văii Ordincușii. |
| „ | VII | Casa Ghețarului de la Scărișoara, Platoul Padiș (8-10 ore). |
| „ | VIII | Vizitarea Cetăților Ponorului (doline și circuit) și întoarcerea la Padiș. |
| „ | IX | Padiș-Cetățile Rădesiei — Stîna de Vale (7-9 ore). |
| „ | X | Zi de repaus. Vizitarea împrejurimilor. |
| „ | XI | Stîna de Vale, cu decovilul cca. 25 km apoi pe semnul triunghi albastru pînă la Peștera Meziad — satul Meziad (cazare, ghizi). |

- „ XII Satul Meziad — Peștera Meziad (4 km).
- „ XIII Satul Meziad — Gara C.F.R. Beiuș pe linia Oradea—Vașcău.

ORGANIZAREA TEHNICĂ-MATERIALĂ A EXCURSIEI

a) Echipament care se îmbracă pe drum: maiou, cămașe, chiloți de sport, pantaloni scurți, ciorapi de bumbac, ciorapi de lână, ghețe sau bocanci, șapcă pentru soare. b) Echipament de rezervă: 2 cămăși, o pereche chiloți, 3 batiste, 2 perechi ciorapi de bumbac, 1 pereche ciorapi de lână, un trening complet, un hanorac, un prosop, un pulover. c) Alte obiecte: lanternă cu baterii de rezervă, ac de siguranță, pieptene, trusă de cusut, trusă de bărbierit, perie și pastă de dinți, săpun, caiet de notițe și creion, sfoară, aparat fotografic (eventual magneziu), bidon de apă, busolă și schița regiunii, cuțit de vinătoare, cuțit de conserve, tacim, hîrtie, chibrituri, făclie. d) Trusa medicală compusă din 2 feși late, 2 feși înguste, vată 50 gr., antinevralgice, sulfamide, permanganat de potasiu, purgativ, bicarbonat de sodiu, aspirine, pahar de spălat ochii, picături de Davilla, alcool (cca. 20 gr), leucoplast, unguent sulfamidat. e) Între alimentele necesare pentru excursie vor intra și cutii de conserve de rezervă pentru alimentarea pe traseu, în locurile unde nu se poate aproviziona excursionistul, și piine. E necesar și un tub cu vitamina C. f) Dacă înnoptarea se face în corturi se vor lua: cort (cu montanți, țărui, foaie pentru sol impermeabilă) saci de dormit sau pături (mai puțin indicat), vase de aluminiu pentru gătit, felinar (facultativ), toporișcă. În peșteri și noaptea este foarte utilă lampa cu carbid.

OBIECTIVELE PRINCIPALE DE PE TRASEU

Cheile Turzii (8 km de Turda) sînt săpate de către riul Hașdate, un rîu domol, situat într-o regiune cu aspect de cîmpie, unde nu s-ar putea bănuî prezența unor stînci abrupte atîngînd 300 m înălțime. Albia rîului e delimitată spre stînga de Muntele Sandului și spre dreapta de Culmea Mînistirii. Numeroasele peșteri (mici)

din pereții Cheilor Turzii au servit de refugiu oamenilor primitivi și dacilor la retragerea din fața trupelor romane.

Datorită îndeosebi unor plante rare — unele endemice — care se află în Cheile Turzii, această regiune a fost declarată monument al naturii și cuprinde o rezervație naturală ocrotită de lege împotriva distrugerii.

De la cabana Cheile Turzii (altitudine 450 m, capacitatea 90 persoane) ne îndreptăm prin satul Cheia spre gara din comuna Mihai Viteazu. De aici, cu trenul pe linie îngustă — se parcurge cca. 7 ore pînă la Abrud, „capitala” țării Moților. Ne putem opri și în Cîmpeni (localitatea de unde se pleacă spre Scărișoara) și, cu mașini ocazionale, se poate străbate distanța de cca. 30 km pînă în Gîrda de Sus, trecînd prin Albac, satul natal al eroului răscoalei din 1784 — Horia.

De la biserica din Gîrda de Sus (740 m alt.) se începe urcușul urmînd semnul de marcaj bandă roșie pînă la cabana Scărișoara (1.108 m alt. capacitate 40), 2-2½ ore. Amintim că aici sînt posibilități reduse de aprovizionare cu apă.

Ghețarul de la Scărișoara e situat în apropierea cabanei la aproximativ 15 minute de mers pe semnul punct roșu.

Altitudinea locului unde se găsește ghețarul e 1.200 m. În mijlocul pădurii care-l înconjoară se află o groapă cu un diametru de 57 m. Coborîrea în această căldare uriașă cu pereți verticali, se face pe trepte de lemn. În fundul gropii se găsește un strat de zăpadă care nu se topește nici vara. Începînd chiar din gura peșterii apare podeaua lucioasă de gheață. Din studiul făcut asupra polenului găsit în straturile acestui bloc fosil de gheață, s-a apreciat vechimea de aproximativ 3.000 ani. Înspre peretele din stînga sălii se află buza unei prăpăstii — rimai — al cărui fund a fost atins abia cu cîțiva ani în urmă cu ajutorul alpinistilor și a unui colectiv al Institutului de Speologie din Cluj. Noile galerii descoperite cu această ocazie, de o neînchipuită frumusețe, sînt inaccesibile momentan turiștilor.

De pe podeaua de gheață se poate coborî, cu băgare de seamă, pe cîteva trepte săpate în gheață, ajungînd

la locul pe care localnicii îl denumesc „Altarul“, unde se găsesc stalactite și stalagmite de gheață, de forme bizare. Ghețarul de la Scărișoara reprezintă unul din ciudatele și interesante fenomene carstice din țara noastră.

Dintre împrejurimile cabanei poate fi vizitată Valea Ordincușii, un canion tipic de o sălbăcie rară, accesibilă numai pentru turiștii bine antrenati. Pe traseu se întâlnesc dificultăți și obligativitatea trecerii prin apă.

Drumul Casa Ghețarului de la Scărișoara spre Padiș, trece prin numeroase case ale Moților, nelăsând aparența unui drum de munte. Este ușor de parcurs dar destul de lung — 8—10 ore pe semnul bandă albastră.

Platoul carstic Padiș — Cetățile Ponorului. Padișul este un uriaș platou situat la 1.250 m altitudine.

Se întâlnesc aici numeroase doline dintre care și un lac de dolină, Vărășoia. Pe parcurs se găsesc râuri șerpuitoare care formează meandre ca și riurile de cimpie; aceste râuri (ponoare) dispar dintr-odată înghițite sub pământ și formează o bogată rețea hidrografică subterană.

Padișul reprezintă unul dintre cele mai interesante fenomene carstice din țara noastră, cel mai extraordinar fiind „Cetățile Ponorului“. După formularea speologului Dan Coman „turistul care nu cunoaște Cetățile Ponorului nu poate avea o imagine întreagă a frumuseților naturale ale țării noastre“.

Un vijelios riu de munte se năpustește printre bolovani dispărind definitiv în gura unei peșteri gigantice. Portalul de la intrarea peșterii măsoară 70 m înălțime. Pătrunzând în peșteră, după un urcuș pe povârnișul din dreapta se ajunge într-o nouă boltă, de proporții mai mici ca prima, ajungând în fundul unei căldări uriașe cu pereți abrupti de jur împrejur, cu o înălțime de cca. 300 m.

Se poate efectua și circuitul Cetăților Ponorului pe buza superioară a dolinei (cabana Padiș deasupra Cetăților pe marcaj punct albastru cca. 6 ore).

În platoul Padiș cazarea se poate face la cantonul silvic sau în cort. De la Padiș ne îndreptăm spre localitatea climaterică Stîna de Vale, pe semnul de marcaj bandă roșie, în

aproximativ 7—9 ore de mers. Itinerariul trece prin Vărășoia, Piatra Arsă, Vf. Cumpănățelu (1.630 m), Cîrligați, Vf. Poienii (1.629 m). Din Vf. Poienii se coboară printr-o frumoasă pădure direct la Stîna de Vale.

De pe traseu se poate vizita pe marcajul punct roșu și interesantul fenomen denumit „Cetățile Rădesiei“ — un tunel subteran de 250 m lungime și lat de cca 20—30 m.

Stîna de Vale e situată la altitudinea 1.100 m pe malul riului Iad și oferă numeroase posibilități de cazare și aprovizionare cu alimente. Din păcate mulți vizitatori, care-și petrec concediul aici, se limitează la plimbări de câteva sute de metri prin localitate fără a avea curiozitatea de a cunoaște minunatele împrejurimi dintre care amintim: Săritoarea Bohodeiului (triunghi albastru), Săritura Iedutului (punct albastru), Valea Drăganului (cruce albastră).

De la Stîna de Vale un tren forestier conduce prin Valea Iadului pînă la halta Stîna de Vale unde se face legătura cu calea ferată Cluj—Oradea.

Ne îndreptăm pe Valea Iadului pînă la Piatra Bulzului și de aici, urmînd marcajul triunghi albastru, ajungem la Peștera Meziad sau satul Meziad (posibilități de cazare, cca. 5 ore).

Peștera Meziad era socotită pînă acum cîțiva ani ca cea mai mare din țară. (De curînd s-a descoperit în extremitatea sud-vestică a Munților Rodnei, cea mai mare peșteră din țara noastră „Isvorul Tăușoarelor“ cu o lungime de 4.220 m și adîncă de 340 m).

Intrarea peșterii Meziad este lungă de cca. 16 m și înaltă de 10 m. O galerie are 200 m și există alte galerii care se ramifică, unele fiind așezate etajat, cu o lungime totală de 3.464 m. Din această cauză e necesar un ghid care se poate găsi în sat.

Din satul Meziad distanța de 22 km, se poate parcurge cu mașina pînă la stația C.F.R. Beiuș pe linia Oradea—Vascău.

Excursia reprezintă un traseu de dificultate medie fiind posibil de realizat și de cei mai puțin obișnuiți cu muntele. Singura dificultate o constituie lungimea etapelor, 8—10 ore de mers pe zi (în cazul cînd înnoptarea nu se face în corturi). Drumul are în general diferențe de nivel mici, iar frumusețea peisajului compensează efortul depus.

Regiunea carstică a Bihorului reprezintă unul din valoroasele aspecte ale naturii din țara noastră, deschizând un drum larg atât cercetărilor științifice cit și practicării turismului în

dublu scop: odihnă activă și îmbogățirea cunoștințelor, contribuind astfel la cunoașterea variatelor și minunatelor aspecte ale reliefului patriei noastre.

BIBLIOGRAFIE

Dan Coman: Două explorări subterane. Drumuri de acces spre unele peșteri din Munții Apuseni. Almanah turistic, 1954, Ed. C.C.S.

Fl. Frazzei: Sfaturi pentru drumeție. Editura tineretului, 1956.

Fl. Frazzei: Excursie la Masivul Relezat. Revista „Cultură Fizică și Sport” nr. 8/1958.

Fl. Frazzei: Excursii cu elevii în împrejurimile Capitalei, Revista „Cultură Fizică și Sport”, nr. 3/1958.

Dr. Miron Georgescu: Turismul, odihnă activă, Almanah turistic, 1954, Ed. C.C.S.

E. I. Nyarady: Cheia Turzii, monument al naturii. Revista Ocrotirea Naturii, nr. 1/1955.

Corneliu Pleșa: Aperçu sur la speologie et les recherches spéologique en Roumanie. Buletin du SCMN „Cavernes” 3-ème année, nr. 2, mai, 1959.

Valeriu Pușcariu: Peșterile din țara noastră. Însemnătatea științifică și ocrotirea lor. Revista Ocrotirea Naturii, nr. 1/1955.

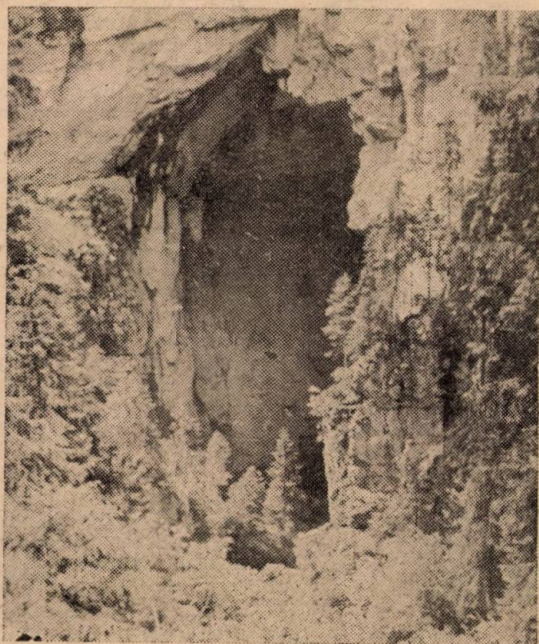
Valeriu Pușcariu: Ghețarul de la Scărișoara și împrejurimile lui. Cluj, 1934, Tip. Cartea Românească.

***: Indicatorul cabanelor turistice, Ed. C.C.S.

M. Șerban: Ghidul marcajelor turistice, Ed. M.F.A., 1958.

Min. Învățământului: Geografia fizică a R.P.R.,

Institutul de cercetări geografice al R.P.R.: Bazinul endoreic. Padiș—Cetățile Ponorului; Propuneri pentru un viitor parc național, Revista Ocrotirea Naturii, nr. 4/1959.



Portalul de la intrarea în Cetățile Ponorului

Foto: FL. FRAZZEI

Interpretarea noțiunii de pregătire fizică generală în antrenamentul sportiv

prof. univ. LEON TEODORESCU

șeful Catedrei de jocuri sportive
I.C.F.

Terminologia sportivă, ca parte integrantă a teoriei culturii fizice, are un rol deosebit de important în dezvoltarea mișcării de cultură fizică de la noi din țară. Tocmai pentru acest fapt, profesorul universitar Leon Teodorescu, șeful Catedrei de jocuri sportive de la Institutul de cultură fizică, își expune, bazat pe bibliografia studiată, punctul de vedere în privința folosirii noțiunii de pregătire fizică generală în antrenamentul sportiv. Pentru precizarea acestei probleme, redacția supune discuției tehnicienilor noștri cele susținute în articol. Totodată roagă pe această cale ca cei interesați să-și expună punctul de vedere în elucidarea acestei probleme.

Ținem să precizăm că părerile celor care participă la această discuție reprezintă punctul de vedere al fiecăruia, redacția rezervându-și dreptul de a trage, la încheierea discuției, concluziile menite să contribuie la conturarea mai precisă a conținutului acestei noțiuni.

Stadiul actual de dezvoltare a sportului de performanță impune, pe lângă o pregătire teoretică, tehnică, tactică, morală și de voință la un nivel superior, și indici foarte mari de dezvoltare a calităților fizice, respectiv viteza, forța, rezistența, îndemnarea ș.a. sub toate formele lor de manifestare. Activitatea de dezvoltare a acestor calități fizice în procesul antrenamentului sportiv constituie unul dintre principalii factori ai antrenamentului, cunoscut sub denumirea de pregătire fizică. Pregătirea fizică are două laturi, denumite în literatura de specialitate *pregătire fizică generală* (uneori multilaterală) și *pregătire fizică specială* (uneori specifică). Pregătirea fizică făcută pe baze științifice, și îndeosebi cea generală, trebuie să se caracterizeze prin multilateralitate. Această multilateralitate asigură un teren larg de însușire și aplicare a tehnicii și tacticii sportive în competiții și concursuri, mărește capacitatea funcțională a diverselor aparate și sisteme ale organismului sportivilor precum și capacitatea lor de luptă și de punere în valoare a calităților lor pregătirii lor morale și de voință. Referindu-se la pregătirea fizică generală, literatura de specialitate recomandă în mod just ca mijloacele folosite să asigure sportivului

o dezvoltare multilaterală a calităților lui fizice, astfel încât el să poată face față cu succes atât sarcinilor lui sociale în direcția producției și apărării patriei, cât și aceloră solicitate de ramura de sport practică. La baza acestor mijloace stau cele prevăzute de complexul sportiv G.M.A. Totuși, aceleași materiale de specialitate arată, pe bună dreptate, că aceste mijloace trebuie completate și adaptate ramurii de sport practică și nivelului de măiestrie al sportivului. În consecință, deși toți sportivii lucrează pentru pregătirea fizică generală, acest lucru se petrece în mod diferențiat. Una este pregătirea fizică generală a alergătorului de viteză, alta a halterofilului și alta a jucătorului de volei. Deci, deși toți sportivii fac pregătire fizică generală, totuși ea are un caracter particular în funcție de ramura de sport practică. Cu toate acestea, particularitățile diferitelor categorii de pregătire fizică generală au un caracter comun și anume multilateralitatea. Din considerentele de mai sus credem că denumirea de pregătire fizică generală nu este cea mai corespunzătoare conținutului noțiunii, atunci când se referă la pregătirea fizică generală a sportivilor, și poate provoca multe confuzii de interpretare. Pentru evitarea acestor confuzii sîn-

tem de părere ca pregătirea fizică generală, din cadrul antrenamentului sportiv specific unei ramuri de sport, să capete denumirea dată de autorul sovietic V. M. Diacikov — aceea de *pregătire fizică multilaterală specializată*. Conținutul acestei noțiuni include atât notele caracteristice ale noțiunii de pregătire fizică generală, cât și aspectul de adaptare a ei la specificul fiecărei ramuri de sport. Pregătirea fizică multilaterală specializată (după părerea noastră și mai bine spus „adaptată”) presupune și pregătirea fizică generală în accepțiunea ei curentă, ca o etapă minimală și imperios necesară pentru realizarea sarcinilor social-politice ale educației fizice din țara noastră. Această etapă cuprinde pregătirea și trecerea normelor prevăzute în complexul sportiv G.M.A.; ea este continuată atât prin adaptarea, chiar a pregătirii pentru G.M.A., la specificul ramurii de sport practică cit și prin completarea pregătirii cu alte mijloace de dezvoltare a calităților fizice solicitate de specificul ramurii de sport, adaptate și ele acestui specific. Cu această ocazie subliniem că metoda modernă a pregătirii fizice multilaterale specializate prezintă ca o carac-

teristică dezvoltarea uneia sau a mai multor calități fizice în regimul altei calități fizice. De fapt, caracteristica metodică menționată constituie un argument în plus pentru adoptarea denumirii preconizate de V. M. Diacikov și susținută de noi în prezenta discuție. Tot în baza argumentației de mai sus sîntem de părere ca denumirea de pregătire fizică generală să fie menținută pentru educația fizică de mase — realizată prin complexul sportiv G.M.A. și prin programele școlare — care este orientată aproape exclusiv spre îndeplinirea sarcinilor social-politice legate de întărirea sănătății, de pregătirea pentru munca din producție și pentru apărare a patriei.

În încheiere, ne exprimăm convingerea că separarea noțiunilor discutate și conturarea mai precisă a conținutului lor, vor constitui un imbold pentru tehnicieni în elaborarea unei metodici mai precise a pregătirii fizice a sportivilor, deoarece în prezent mai există unele confuzii în delimitarea și utilizarea mijloacelor pentru pregătirea fizică în sportul de mase și cel de performanță, confuzii care au dus la o pregătire fizică sub posibilitățile tinerilor pe care tehnicienii îi aveau în pregătire.



Fază din meciul de fotbal Dinamo București-Petrolul Ploiești (3-1), disputat în cinstea celui de al III-lea Congres al P.M.R.

Cu privire la împrăștierea apei în bazinele de înot, utilizând berbecul hidraulic

conf. ing. SISAK ERNEST,

candidat în științele tehnice
Institutul Politehnic Timișoara

Împrăștierea apei din bazinele de înot este una dintre condițiile principale de funcționare ale acestora. Între altele, ea este impusă și de organele sanitare, pentru prevenirea transmiterii unor boli infecto-contagioase, deoarece prin utilizarea bazinelor de înot se produce o vătămă modificare a calităților apei creînd condiții favorabile de generare a unor asemenea boli.

Împrăștierea apei în bazinele de înot se face pe mai multe căi și prin mai multe metode. În hale acoperite, apa din bazine este supusă în general unei sterilizări prin clorurare și la o evacuare și reumplere intermitentă, la anumite intervale de timp. Avînd în vedere necesitatea încălzirii apei — hălele lucrînd și în timp de iarnă — instalațiile pentru asigurarea circulației apei sînt în general legate de grupuri de pompare, sau lucrează utilizînd presiunea din rețeaua de distribuție a sistemului de alimentare cu apă a localității.

La bazinele de înot sub cerul liber, acestea funcționînd numai în timpul verii, împrăștierea apei se face intermitent sau continuu, indiferent dacă este vorba de bazine destinate competițiilor de natație sau de bazine publice. Apa de reîmprăștiere poate fi obținută de la o sursă prin scurgere liberă (gravitațională), poate fi luată din rețeaua de alimentare a orașului sau poate fi pompată cu ajutorul unor pompe, instalate anume pentru deservirea bazinului.

În funcție de amplasarea bazinului (față de rețeaua de apă a sistemului de alimentare sau de distanța pînă la sursa naturală de apă), amenajările și instalațiile necesare pentru aducerea apei de la sursă la bazin pot fi lucrări de un volum foarte mare, necesitînd investiții care repre-

zintă un procent important din totalul cheltuielilor. Astfel, de exemplu bazinul descoperit din orașul Sibiu este alimentat prin scurgere liberă de la barajul aflat la aproximativ 3 km amonte pe riul Cibin, printr-un canal săpat în pămînt. Dacă amenajările trebuiau făcute numai pentru deservirea bazinului de înot, soluția — din punct de vedere al cheltuielilor necesare — ar fi fost neeconomică.

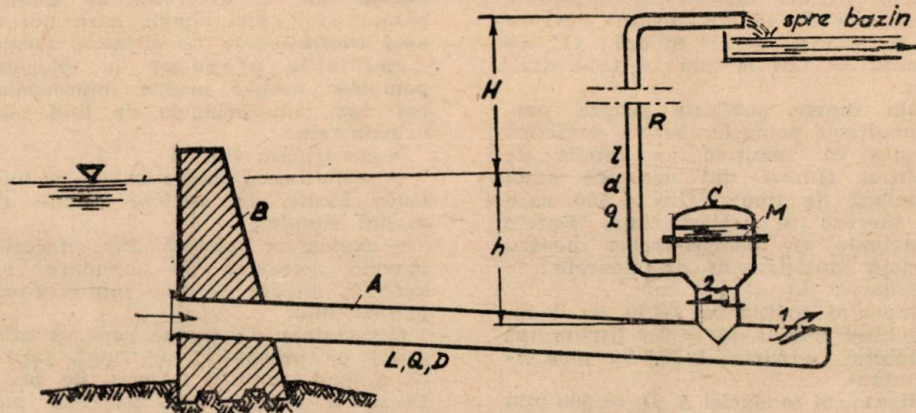
Folosind instalațiile de pompare cunoscute sub denumirea de berbec hidraulic, prin îndeplinirea unor condiții naturale simple, amenajările și instalațiile necesare pentru a asigura împrăștierea apei în bazinele de înot se simplifică mult. Prin aceste simplificări se reduce și cheltuielile aferente instalațiilor anexe bazinului.

Condițiile naturale care se cer a fi îndeplinite pentru a fi posibilă utilizarea berbecului hidraulic la reîmprăștierea apei în bazinele de înot sînt următoarele: în apropiere să existe o sursă de apă, pîriu sau riu, pe care să fie posibilă crearea unei căderi de apă relativ mici; sursa să aibă debitul necesar funcționării berbecului hidraulic (debitul ei de partea refulării — împingerii — să acopere necesitățile bazinului).

Berbecul hidraulic este o instalație care reunește mașina primară și mașina secundară. El folosește energia hidraulică a căderii realizate și ridică o parte din debit la înălțimea necesară. Funcționarea berbecului hidraulic se bazează pe jocul a două ventile 1 și 2, acționate de presiunea dinamică a apei.

Figura arată schema unui berbec hidraulic care lucrează sub o cădere activă h , determinată de diferența pe verticală dintre cota nivelului apei la baraj și cota la care se află ventila 1, numit ventil de șoc. Pentru

alimentarea bazinului, apa trebuie ridicată la H metri deasupra nivelului apei la baraj. Pomparea apei la înălțimea H se realizează de berbecul



hidraulic, a cărui funcționare se împarte în mai multe faze:

Faza 1. Cele două ventile, ventilul de șoc 1 și ventilul de refulare 2, sînt la început închise. Pentru pornirea berbecului trebuie deschis ventilul de șoc 1, prin apăsare în jos. Din momentul deschiderii prin secțiunea de trecere a ventilului 1 începe să se scurgă apa cu viteză crescîndă, sub acțiunea înălțimei h , trecînd la evacuare. La o anumită valoare a vitezei apei prin ventilul de șoc, pe cele două fețe ale acestuia ia naștere o diferență de presiune care acționează de jos în sus și care închide într-un timp foarte scurt ventilul. În momentul închiderii ventilului de șoc se termină faza întâia și începe faza de refulare.

Faza 2. Prin închiderea ventilului de șoc 1 mișcarea apei în conducta de aducțiune A este oprită brusc, dînd naștere la o creștere bruscă a presiunii în conducta de aducțiune, avînd efectul unei lovituri, de unde și denumirea fenomenului de lovitură hidraulică sau lovitură de berbec. Suprapresiunea creată deschide ventilul de refulare 2 și apa începe să pătrundă în camera C de deasupra sa. În camera C , la partea superioară avem un spațiu de aer, care se comprimă în timpul intrării apei din conducta A mărindu-și presiunea. Sub acțiunea presiunii mărite pe supra-

fața apei în camera C , numită cameră pneumatică sau de echilibru, apa intrată este împinsă în conducta R , de refulare, prin care se ridică la

înălțimea H necesară pentru a ajunge în bazin.

În timpul intrării apei din conducta de aducțiune A în camera C , suprapresiunea de lovire se micșorează repede și cînd presiunile în A și C se egalează, ventilul 2 cade înapoi și se închide. După închiderea ventilului 2, refularea pe conducta R continuă sub acțiunea presiunii mărite din spațiul de aer al camerei C .

La sfîrșitul fazei 2, în momentul așezării pe scaun a ventilului de refulare 2 se întrerupe comunicarea dintre camera C și conducta A , producîndu-se o lovitură hidraulică de sens invers în conducta A , prin efectul căreia se deschide ventilul de șoc 1 și fenomenele se repetă automat.

Cu cit mai mare este înălțimea H la care trebuie ridicată apa pentru a ajunge la bazin, cu atît mai mare va fi partea din debitul conductei A care trece prin ventilul 1, prin urmare debitul ridicat pe conducta R va fi cu atît mai mic.

Căderea minimă de partea alimentării h de la care funcționarea berbecului hidraulic este posibilă este de 0,5 m. Cu cit această cădere este mai mare, cu atît berbecul poate ridica apa la o înălțime H mai mare.

Pe lîngă această condiție, trebuie ca sursa să aibă debit suficient pentru acoperirea necesităților, determinate de volumul de apă al bazinului

de înot și de timpul în care trebuie să se producă improspătarea apei. Volumul de apă dintr-un bazin olimpic este de 5625 m^3 . Admițind că acest volum trebuie înlocuit în întregime în decurs de 48 ore, debitul necesar va fi $5625 : 48 = 117 \text{ m}^3/\text{oră}$; $117 : 60 \text{ minute} = 1,95 \text{ m}^3/\text{min} = 1950 \text{ litri/min}$.

Din datele publicate asupra performanțelor pompelor berbec sovietice rezultă că admițind un raport de înălțimi $H/h=4$ sunt necesare două instalații de tipul YUЖ - 500 care să lucreze în același timp. Datele principale ale pompei-berbec pentru această situație sunt următoarele:

Căderea (h) = 1-2 m.

Raportul înălțimilor (H/h) = 4 m.

Debitul refulat (q) = 900 litri/minut

Debitul conductei A (Q) = 4000 litri/minut.

Diametrul conductei A (D) = 500 mm

Lungimea conductei A (L) = cel puțin 10 m.

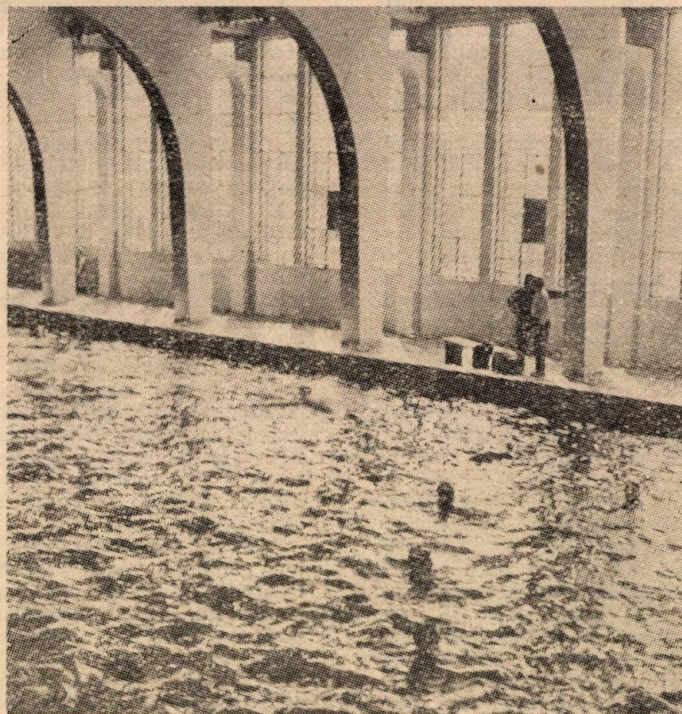
Diametrul conductei de refulare (d) = 150 mm.

În cazul bazinelor de înot de dimensiuni mai mici decât cele olimpice, întâlnite mai frecvent, volumul de apă necesar este mult mai mic. Aceste bazine pot fi deservite de pompe berbec mult mai simple care pot fi ușor confecționate cu mijloace locale.

Avantajele prezentate de folosirea pompelor berbec pentru improspătarea apei din bazinele de înot sunt următoarele:

- construcție simplă;
- posibilitatea confecționării cu mijloace locale, în ateliere utilizate cu mașini simple;
- exploatare simplă (nu necesită energie mecanică de acționare, nu necesită ungere și nici supraveghere permanentă).

Construirea de bazine care să aibă astfel de amenajări pe lângă faptul că asigură condiții igienice de practicare a înotului nu necesită nici cheltuieli sau investiții mari. Ele pot constitui deci un impuls în dezvoltarea pe mai departe a înotului din țara noastră.



Bazinul de înot de la Oradea

Mic dicționar olimpic

Călăduziți de faptul că ne mai despart puține zile pînă cînd, la Roma, trompetiștii vor da semnalul începerii celei de a XVII-a ediții a Jocurilor Olimpice moderne, publicăm în paginile revistei noastre acest mic dicționar olimpic.

Semnificația termenilor cuprinși este bine să fie cunoscută de masa sportivilor noștri și de toți acei pe care îi preocupă activitatea de cultură fizică și sport. Alegerea termenilor din olimpismul grecesc s-a făcut cu intenția de a ne forma o imagine cît mai unitară și completă a ceea ce a reprezentat și reprezintă mișcarea olimpică.

AFIȘUL OLIMPIC: Mijloc important de agitație vizuală, folosit de Comitetul de organizare a J.O. *), tipărit în mai multe limbi, prin care se face cunoscut orașul, ediția jocurilor și intervalul de timp; apare într-un tiraj foarte mare pentru a fi răspîndit în toate țările din cele 5 continente, membre ale C.I.O.

AGONE (gr. agon = luptă): Jocurile publice la vechii greci (Dioclețian a instituit în cetățile grecești „agonele capitoline“).

AGONOTET (gr. agon = luptă; tithe-nai = stabilesc): Arbitri ai jocurilor la vechii greci, care își exercitau funcțiunea sub comanda arbitrului șef (helanodicul).

AMATOR (lat. amare = a iubi): Persoană care practică sportul din plăcere pentru bunăstarea sa fizică și morală, fără a avea nici un profit material direct sau indirect; cea dintîi condiție cerută unui sportiv pentru a putea participa la J.O.

ANUL OLIMPIC: Primul an al unei olimpiade, cînd au loc jocurile olimpice (1960 este primul an al celei de a XVII-a olimpiade).

776 î.e.n., primul an al primei olimpiade la greci.

ATAȘAT OLIMPIC: Persoană autorizată de COMITETUL NAȚIONAL OLIMPIC, cu misiunea temporară de a fi alăturat pe lingă COMITETUL DE ORGANIZARE a J.O. (care are sediul în orașul olimpic), spre a înlesni rezolvarea tuturor problemelor privitoare la transport, cazare, hrană și alte formalități necesare înaintea și pe timpul desfășurării jocurilor, concurenților țării respective.

ATLET (gr. athlos = muncă, luptă, de la care s-a format cuvîntul „athletis“):

Numele ce se da concurenților greci care participau la J.O.

BAKER PHILIP NOEL (născut la Londra în 1889): Primul sportiv din istoria J.O. moderne, care a reușit să cucerească alături de o medalie olimpică, una din cele mai înalte distincții „PREMIUL NOBEL PENTRU PACE“. I s-a atribuit premiul pentru multilaterală sa activitate de umanist și politician dedicată păcii și dezarmării.

BALBIS: Estradă rotundă de pe care aruncătorii lansau discul.

BIATLONUL MODERN DE IARNA: Probă combinată de schi și tir introdusă pentru prima dată la J.O. de iarnă de la Squaw Valley. Concurerul la această probă trebuie să parcurgă pe schiuri o distanță de 20 km. Pe parcurs, între kilometrul 3 și 18, trebuie să execute trageri cu pușca în 4 standuri succesive, asupra a 4 ținte fixe așezate la distanțe diferite (250 m standul I, 200 m standul II, 150 m standul III și 100 m standul IV).

BRUNDAGE AVERY: Președintele actual al C.I.O., investit cu această funcție din anul 1952, fost vicepreședinte al C.I.O. între 1946–1952 și membru din 1936. La J.O. de la Los Angeles 1932 a obținut o diplomă de onoare la concursul de literatură pentru lucrarea sa „The Significance of amateur Sport“.**)

BULETINUL COMITETULUI INTERNAȚIONAL OLIMPIC: Publicație periodică (apare de 4 ori pe an) a C.I.O., care apare la Lausanne, în scopul de a informa C.N.O. asupra întregii activități sportive internaționale privind Jocurile Olimpice și alte competiții mari.

CAMPION OLIMPIC: Cel mai înalt titlu pe care-l poate obține la J.O. de iarnă și de vară un sportiv amator sau o echipă, care a cucerit primul loc într-o probă. El se conferă într-un cadru festiv

*) PRESCURTARI:

C.I.O. = Comitetul Internațional Olimpic

C.N.O. = Comitetul Național Olimpic

J.O. = Jocurile Olimpice

**) Semnificația sportului amator.

și se menține numai 4 ani, adică pînă la următoarea ediție a jocurilor.

CATARG OLIMPIC : Cel mai înalt stîlp montat central în incinta stadioanelor și a tuturor terenurilor unde se desfășoară competițiile din cadrul J.O. Servește la arborarea drapelului olimpic.

CEREMONIILE OLIMPICE : Festivitățile de deschidere și închidere a J.O. desfășurate pe stadionul olimpic, după un anumit protocol.

CEREMONIA DE DESCHIDERE : Festivitate ce are loc în prima zi a Jocurilor Olimpice, constînd din :

- defilarea concurenților în ordine alfabetică a limbii țării organizatoare, cu excepția Greciei care deschide coloana, și a țării organizatoare care o închide ;

- alinierea loturilor pe peluza centrală, fiecare țară avînd drapelul său în față ;

- pronunțarea unui scurt discurs de către președintele Comitetului de organizare ;

- proclamarea deschiderii jocurilor ;

- semnalul trompetiștilor, în care timp drapelul olimpic se înalță ușor spre vîrfurile catargului ;

- lansarea porumbeilor și tragerea unei salve de tun ;

- apariția pe poarta centrală a stadionului a ultimului schimb al ștafetei olimpice, care aduce făclia olimpică ;

- parcurgerea de către ștafetă a unui tur de stadion și îndreptarea către postul special construit, unde va aprinde flacăra olimpică ;

- intonarea imnului olimpic ;

- intonarea imnului național al concurentului care a depus jurămîntul ;

- părăsirea stadionului de către concurenți ;

- începutul probelor sau a demonstrațiilor sportive.

CEREMONIA DE INCHIDERE : Festivitate ce are loc în ultima zi a programului olimpic, la sfîrșitul ultimei probe, constînd din :

- plasarea loturilor pe peluza centrală a stadionului în aceeași ordine și succesiune ca la deschidere ;

- dispunerea în semicerc a purtătorilor de drapele ;

- intonarea imnului național grec, în timp ce pe catargul drept al celui central se înalță drapelul acestei țări ;

- intonarea imnului național al țării organizatoare, cu înălțarea drapelului respectiv pe catargul central ;

- intonarea imnului național al țării alese pentru organizarea Jocurilor Olim-

pice viitoare, cu înălțarea drapelului respectiv pe catargul din stînga ;

- proclamarea închiderii Jocurilor Olimpice de către președintele C.I.O. cu invitația adresată tineretului din toate țările de a se aduna peste 4 ani în orașul ales și a sărbători jocurile următoarei olimpiade ;

- coborîrea drapelului olimpic ;

- înmînarea drapelului olimpic de către președintele C.I.O. primarului orașului care a organizat ediția respectivă, drapel ce trebuie păstrat pînă la următoarea ediție, în cel mai de seamă edificiu municipal al orașului ;

- semnalul trompetiștilor ;

- stingerea flăcării olimpice, sincronizată cu tragerea a 5 salve de tun și intonarea imnului olimpic ;

- evacuarea stadionului de către concurenți.

COMITETUL INTERNAȚIONAL OLIMPIC (C.I.O.) : For internațional constituit din inițiativa lui PIERRE DE COUBERTIN, la congresul de la Paris (23 iunie 1894), care conduce mișcarea olimpică. Este compus dintr-un președinte ales pe 8 ani, un vicepreședinte și un număr de membri aleși din țările înscrise și recunoscute de C.I.O.

Principalele sale atribuții sînt :

- asigurarea desfășurării regulate a J.O.

- păstrarea spiritului olimpic.

COMISIA EXECUTIVĂ A C.I.O. : Organ ales din membrii C.I.O., compus dintr-un președinte, un vicepreședinte și cinci membri.

Comisia se ocupă cu problemele curente ale C.I.O.-ului : gestiunea financiară, rezolvarea corespondenței, păstrarea arhivei. Ea veghează la stricta aplicare a regulilor, regulamentului și protocolului J.O. ; este în același timp jurisdicția supremă care rezolvă toate litigiile relative la jocuri.

COMITETUL NAȚIONAL OLIMPIC (C.N.O.) : Organ recunoscut de către C.I.O., compus din mai mulți membri aleși pe 4 ani, răspunzători de mișcarea olimpică din țara respectivă și de protecția sportului amator. C.N.O. înscrie concurenții la J.O., se interesează de pregătirea sportivilor, adună fondurile necesare participării. Membrii C.N.O. nu au voie să primească pentru munca prestată în această calitate nici un fel de salariu, gratificație etc.

COMITETUL OLIMPIC ROMÂN (C.O.R.) : Organul de conducere a mișcării olimpice din țara noastră, constituit în anul 1914, compus dintr-un președinte,

un vicepreședinte, un secretar general și un număr de membri. Sportivii români au participat prima dată la J.O. de la Paris (1924).

CONCURENȚA OLIMPIC: Sportiv amator, selecționat pentru J.O., participant la o probă individuală sau de echipă (ca titular sau rezervă).

CONGRESUL OLIMPIC: Adunarea reprezentanților C.N.O. și ai Federațiilor sportive internaționale pentru a dezbate probleme importante sportive.

Ordinea de zi este fixată de C.I.O. după o prealabilă consultare cu cei interesați.

Convocarea congresului olimpic se face numai în cazuri de necesitate.

COROANA OLIMPICĂ: Cunună împletită din frunze de măslin (tăiate dintr-un măslin considerat sacru) ce se oferea învingătorilor olimpici la vechile jocuri, de către arbitrul suprem, în cadrul unei ceremonii sobre care nu avea loc în public, ci în fața templului lui Zeus.

CUPA OLIMPICĂ: Recompensă ce se conferă în fiecare an olimpic, de către C.I.O., unei instituții sau asociații care prin activitatea sa contribuie la dezvoltarea mișcării olimpice.

CURSA LAMPADOFORILOR sau a **DADOFORILOR:** Alergare de ștafetă executată în timpul serii, la unele jocuri sacre, în care alergătorul transmitea următorului său schimb, făclia aprinsă pe care o ținea în mână. (În simbolistica modernă, gestul lampadoforilor reprezintă transmiterea culturii din generație în generație).

DEVIZA OLIMPICĂ: Formulă folosită pentru prima dată de către Didon de la colegiul L'Arceuil din Normandia pe care a propus-o odinioară elevilor săi: „Citius, Altius, Fortius” cu următoarea semnificație: „Mai iute, mai sus, mai puternic”.

Această deviză a fost adoptată de C.I.O. și a devenit emblema olimpică. Ea nu poate fi comercializată.

DIAULOS (gr. di = două ori și aulê = spațiu): Cursă de viteză la vechii greci, în cadrul pentatlonului, care consta dintr-o alergare dus și întors pe o distanță de două stadii (384,54 m).

DIPLOMA OLIMPICĂ: Recompensă acordată de C.I.O. unei personalități care prin activitatea sa contribuie la dezvoltarea mișcării olimpice. Premiu acordat învingătorilor olimpici de la locurile I—VI.

DISCIBOL: Atletul care execută aruncarea cu discul (exercițiu de origine greacă).

Capodoperă statuară executată de celebrul sculptor Myron din sec. IV î.e.n.

DOLICOS: Cursă de fond la vechii greci, în care atletul trebuia să parcurgă o distanță aproximativă de 4,600 km adică 24 de stadii.

DOLICODROM: (gr. dolikhos = distanță lungă și dromos = cursă): Numele ce se dădea atletului care efectua cursa de fond.

DRAPELUL OLIMPIC: Steagul simbolizând J.O. care se arborează într-un cadru festiv la toate competițiile olimpice (jocurile de iarnă și de vară), caracterizat prin cinci inele întretăiate, de culori diferite (albastru, galben, negru, verde și roșu) așezate în mijlocul drapelului, pe fond alb fără chenar. Conform protocolului, un drapel olimpic de mari dimensiuni va trebui să fie arborat pe toată durata jocurilor pe un catarg central. El se va înălța la ceremonia de deschidere și va fi coborât la solemnitatea de închidere.

DROMOS: Cea mai simplă probă de alergare de viteză ce se executa la J.O. de către atleții greci. Ea consta din parcurgerea unei singure lungimi de stadion (aproximativ 192 m).

DURATA J.O.: Timpul maxim prevăzut de protocolul olimpic în care se poate desfășura probele sportive; conform art. 28, jocurile nu trebuie să depășească 16 zile, interval în care sînt incluse festivitățile de deschidere și închidere (la ediția a XVI-a de la Melbourne durata J.O. a fost numai de 15 zile). Pentru Roma sînt prevăzute 16 zile).

ECHIPA OLIMPICĂ: Formația sportivă selecționată, care ia parte la probele pe echipe din cadrul J.O., cuprinzînd titulari și rezerve.

EMBLEMA OLIMPICĂ: Simbolul J.O. alcătuit din cinci inele întretăiate însoțite de deviza „Citius, Altius, Fortius”.

EPINICE (gr. êpinikion: epi = despre, nikê = victorie): Gen literar nou, care a apărut cu ocazia serbărilor J.O. vechi, caracterizat prin poeme lirice (ode triumfale), închinată învingătorilor olimpici sau victoriilor.

În acest gen au strălucit poeții: SIMONIDE, BACHYLIDE și PINDAR.

EPINICIENE: Numele generic dat unei opere celebre a lui PINDAR, compusă din ode triumfale, lucrare alcătuită din 4 cărți, fiecare corespunzînd uneia din renumitele jocuri (olimpice, pitice, nemeice și istmice).

FACLIA OLIMPICĂ: Torță special construită, cu ajutorul căreia se transportă flacăra olimpică, prin releuri de ștafete, din Olimpia (S. E. Grecia) până la stadionul olimpic al orașului unde au loc J. O.

FILMUL OLIMPIC: Realizare cinematografică executată special la J. O., prevăzută de regulamentul olimpic, în care sînt filmate probele finale.

FLACĂRA OLIMPICĂ: Pară luminoasă ce se înalță ca o limbă de foc din soclul făcliei olimpice. Ea arde permanent în stadionul olimpic, tot timpul jocurilor.

Flacăra olimpică simbolizează pacea între oameni.

FONDUL OLIMPIC: Sumă de bani reprezentînd acoperirea tuturor cheltuielilor necesare pregătirii sportivilor selecționați pentru J. O., precum și pentru deplasare în orașul olimpic, cazare, hrană etc.

HERALD (lat. heraldus = crainic): Crainicul J.O. antice care îndeplinea următoarele sarcini:

- făcea apelul concurenților;
- dădea startul în probele de alergări;
- în cadrul ceremoniei de premiere, proclama cu voce tare numele învingătorului, numele tatălui lui și al cetății de origine.

HIPODROM (gr. hippos=cal și dromos=cursă): Arenă la vechii greci situată în incinta Olimpiei unde aveau loc cursele de cai și de care.

Lungimea pistei de alergare a hipodromului era de 8 stadioi.

HOPLITODROMES (gr. hoplites = înarmat și dromos = cursă): Ultima probă din stadiu, cu care se încheiau exercițiile de alergare, cu caracter militar, în care o distanță anumită era parcursă de oameni înarmați.

La această cursă participau în special efebii, avînd ca echipament casca, scutul și lancia, corpul fiindu-le gol.

IMNUL OLIMPIC: Compoziție muzicală ce se cîntă în cadrul ceremoniilor olimpice, în cinstea participanților. Imnul olimpic original a fost compus de Spyro Samara după textul grec aparținînd lui K. Palamas. Acest imn a fost intonat pentru prima dată la I-a olimpiadă modernă (Atena 1896).

INELELE OLIMPICE: Cinci cercuri întretăiate, simbolizînd universalitatea mișcării olimpice, cuprinzînd tineretul sportiv din cele 5 continente. Fiecare inel are o anumită culoare (albastru, verde, galben, roșu și negru).

INSTITUTUL OLIMPIC „PIERRE DE COUBERTIN”: Așezămînt cultural fondat în 1915 de Pierre de Coubertin la Lausanne, în scopul menținerii și dezvoltării culturii olimpice.

INVINGATOR OLIMPIC: Sportivul clasat la Jocurile Olimpice pe primele trei locuri, recompensat cu o medalie și diplomă.

Regulamentul olimpic interzice oferirea de premii materiale.

JOCURILE ISTMICE: Agone ce se țineau în Corint în fiecare al doilea și al patrulea an al Olimpiadelor, dedicate la început unui zeu regional, apoi devenind jocuri universale dedicate lui Poseidon (Neptun).

Invingătorii erau încununați cu coroane de pin.

JOCURILE NEMEICE: Agone locale ce se organizau în orașul Nemea din Argolida, în strînsă legătură cu cultul morților.

Au fost înființate de Adastros, șeful expediției „celor 7 împotriva Thebei”, în amintirea morții eroice a unui băiat ucis de mușcătura otrăvită a unui șarpe, pe cînd păzea un izvor de apă necesar luptătorilor.

Jocurile se organizau din 2 în 2 ani, începînd din 573 î.e.n., cuprinzînd cam aceleași probe ca cele din Olimpia; învingătorii primeau coroane de iederă de la helanodici, care purtau veșminte negre.

JOCURILE PITICE: Intreceri muzicale care aveau loc la Delphi în Phocida în cinstea lui Apollo, spre a prăznuir victoria zeului asupra dragonului Python și instituirea oracolului de la Delphi.

Aveau loc din 8 în 8 ani și, evoluînd sub influența reputației oracolului de la Delphi, au ajuns cele mai importante jocuri din Grecia veche, după cele olimpice.

Invingătorii primeau coroană de lauri.

Cu începere din anul 582 î.e.n. J.P. se țineau din 4 în 4 ani, iar durata lor s-a urcat la 7 zile.

JOCURILE OLIMPICE: Intrecerile complexe și serbările ce se celebrău în cinstea lui Zeus în incinta Olimpiei, fondate de Herakles la 776 î.e.n. Aveau loc din 4 în 4 ani, în care timp înceta în Grecia toate ostilitățile și războaiele. Programul serbărilor dura 5 zile și era alcătuit din întreceri gimnice, muzicale și poetice. Jocurile Olimpice au contribuit la unitatea și legătura între toate cetățile Eladei.

Astăzi J. O. sînt cele mai înalte forme de competiții sportive internaționale. Ele se organizează în prezent din 4 în 4 ani, în țări diferite și participă cei mai buni sportivi amatori, reprezentanți ai țărilor membre ale C.I.O. Închinăte cultului frumosului, luptei cavaleresti, dragostei și respectului față de adversar, J.O. contribuie la încheierea prieteniei între popoare și la întărirea păcii.

JOCURILE OLIMPICE DE IARNĂ: Competiții sportive internaționale care se organizează în fiecare iarnă a anului olimpic, într-o localitate de munte, cuprinzînd următoarele probe: schi, patinaj, hochei pe gheață, bob etc.

J. O. de iarnă s-au organizat pentru prima dată la Chamonix (1924). Următoarele J. O. de iarnă au avut loc în 1928 la Saint-Moritz (ediția a II-a), ediția a III-a la Lake Placid (1932), ediția a IV-a la Garmisch-Partenkirchen 1936, ediția a V-a la Saint Moritz (1948), ediția a VI-a la Oslo 1952, ediția a VII-a la Cortina d'Ampezzo (1956) și ediția a VIII-a la Squaw Valley (1960).

JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ: Denumire dată întrecerilor olimpice organizate în sezonul cel mai favorabil — vara — în scopul obținerii de rezultate valoroase la probele desfășurate în aer liber.

JOCURILE PANATHENAE: Jocuri locale ale Atenei, întemeiate de Pisistrat în amintirea evenimentului istoric al reuniunii celor 12 state ale Aticei vechi și fundarea unității ei politice de către Theseu. Aveau loc odată la 4 ani (în cel de al 3-lea an la Olimpiadei), cuprinzînd la început întreceri rapsodice: poezie, cîntece, muzică instrumentală. Mai tîrziu programul s-a completat cu întreceri gimnice și cavaleresti, dansuri etc. Învingătorii primeau vase vechi cu oleuri antice.

JURĂMINTUL OLIMPIC: Formulă consacrată și devenită tradițională prevăzută de art. 33 al regulamentului olimpic, rostită în cadrul ceremoniei de deschidere de către un sportiv în numele tuturor concurenților, prin care aceștia se angajează să respecte cu strictețe regulile jocurilor, să lupte cinstit și corect pentru onoarea patriei lor și gloria sportivă.

Textul jurămîntului este următorul: „Jurăm că vom lua parte la Jocurile Olimpice în lupta dreaptă, respectînd regulamentul și dornici să ne întrecem în spiritul adevăratei sportivități pentru gloria țării noastre și a sportului”.

KALLISTEPHANOS: Legenda spune că acest măsline a fost plantat de Hercules în apropierea templului lui Zeus. Din ramurile acestuia se împleteau coroanțele ce se așezau pe fruntea învingătorilor; măslinele erau socotite drept simbolul belșugului, păcii și gloriei. Ramurile măslinei erau tăiate cu o lamă de aur, de către un copil de 12 ani, ai cărui părinți trebuiau să trăiască.

KOREBOS: Primul cîștigător al cursei de alergare la a I-a ediție a Olimpiadei (776 î.e.n.) al cărui nume fu înscris pe tabla de onoare.

LUIS SPIRIDON: Numele maratonistului care a cîștigat cursa la prima ediție a J. O. moderne (Atena 1896). El era cioban, de origine greacă.

MARATON: Cursă de fond, în lungime de 42,195 km introdusă pentru prima dată la întia ediție a J. O. moderne (Atena 1896), ca un omagiu adus spiritului Eladei antice, în amintirea celebrei ștafete care a adus la Atena vestea marelui izbînzii (victoria asupra Persilor). Ștafeta, după ce a exclamat „Nenikikamen!” (am învins) a murit.

MEDALIA OLIMPICĂ: Cea mai înaltă recompensă ce poate fi conferită în cadrul J. O. primilor trei învingători în sporturile individuale sau primelor trei echipe în sporturile pe echipe.

Campionul olimpic obține medalia de aur, cel clasat pe locul II medalia de argint și cel de pe locul III medalia de bronz.

MEDALIA COMEMORATIVĂ: Medalie ce se conferă de către Comitetul organizator al J. O. tuturor persoanelor care au avut munci în cadrul comisiilor de organizare, concurenților precum și alergătorilor care au participat în schimbările de ștafetă pentru transportul făcliei olimpice.

METASTASE: (Pierre-Bonaventure Trapassi Roma, 1698 — Viena, 1782).

Poet italian, autor al unei tragedii lirice „OLIMPIADA” cu muzică de Pergolese, lucrare scrisă la Viena în 1732, închinată J. O.

MEZŐ FERENC Dr.: Scriitor maghiar recunoscut în lumea întreagă pentru lucrările sale privitoare la istoria Jocurilor Olimpice.

În anul 1928, în cadrul J. O. de la Amsterdam, a obținut la concursul de literatură medalia de aur pentru lucrarea sa „Istoria Jocurilor Olimpice”.

MILON DIN CROTONA: Cel mai vestit recordman al lumii antice (se spune

că a fost învingător de mai mult de 30 ori la Jocuri).

A urmat cursurile de filozofie și de matematică ale celebrului PITAGORA, fiind unul dintre cei mai buni elevi. Moartea lui Milon din Crotona a fost subiectul artistului PUGET care a executat în 1682 celebrul grup în marmoră care se păstrează azi la Luvru.

MUZEUL OLIMPIC: Instituție special creată de către C.I.O., în care sînt colecționate, păstrate și expuse toate documentele și obiectele ce au fost executate de-a lungul timpurilor cu ocazia J. O. (drapel, medalii, diplome, embleme, fotografii, afișe, regulamente, cărți, filme machete etc.).

Muzeul olimpic funcționează în Elveția, în orașul Lausanne.

NEO-OLIMPISM: Denumirea dată mișcării olimpice moderne după reluare. În cadrul neo-olimpismului s-au desfășurat pînă în prezent 13 reuniuni: 1896 la Atena, 1900 la Paris, 1904 la St. Louis în America, 1908 la Londra, 1912 la Stockholm, 1920 la Antwerpen, 1924 la Paris, 1928 la Amsterdam, 1932 la Los Angeles, 1936 la Berlin, 1948 la Londra, 1952 la Helsinki, 1956 la Melbourne (Stockholm — probele de călărie).

Trei ediții (a VI-a, 1916 la Berlin, a XII-a, 1940 la Tokio — Helsinki — și a XIII-a, 1944 fără loc de disputare stabilit) nu s-au disputat din cauza celor două războaie mondiale.

NORMA OLIMPICA: Performanța minimă pe care trebuie să o realizeze fiecare concurent pentru a participa la J. O. în scopul asigurării unui nivel cît mai înalt al competițiilor.

OLGA ORBAN: Prima sportivă romîncă care cucerește o medalie la J.O. În cadrul ediției a XVI-a de la Melbourne ea a ocupat locul II la floretă fete, cucerind astfel medalia de argint.

OLIMPIA: Localitate socotită lăcaș sacru, situată în regiunea Elidei, în partea occidentală a Peloponezului, delimitată la sud de riul ALFEU, la nord de muntele KRONION, la vest de riul KLADEOS și la est de orașul PISA, unde aveau loc celebrele jocuri ale grecilor.

Centrul Olimpiei îl forma marelui templu al lui Zeus (Jupiter) patronul jocurilor. În jurul templului era un complex de construcții alcătuit din palestre, gimnazii, cercuri, stadioane etc. Olimpia era focarul și simbolul vieții grecești, în care erau grupați cei mai iluștri fii ai Eladei. În prezent, în această localitate

la fiecare celebrare a J. O. se organizează de către C.N.O. grec ceremonia aprinderii flăcării olimpice. De aici pleacă prin schimburi de ștafete mesajul de pace către orașul olimpic.

OLIMPIADA: Perioada de 4 ani care se scurge între două J.O. succesive (măsură de timp). Denumire dată impropriu competițiilor sportive internaționale care au loc din 4 în 4 ani. Bază de calcul al timpului la vechii greci, (776 î.e.n. este primul an al primei olimpiade. Calculul acesta a fost întrebuit pînă la 394 î.e.n.).

OLIMPIONIKE (gr. Olympie, nîkê = victorie): Termen antic prin care se desemnau învingătorii în Olimpia, considerați ca cetățeni excepționali a căror glorie se răsfrîngea și asupra cetății de origine.

Olimpionicul era sărbătorit prin ospățuri și cuvîntări, acordarea de locuri de onoare la serbări, conducerea gimnaziilor, și cîntea de a i se face statui și închina versuri.

ORAȘUL OLIMPIC: Localitatea care are cîntea de a organiza J.O. Desemnarea orașului ales pentru organizarea J.O. se face pe bază de cereri pe care conducătorii orașelor le trimit C.I.O., asigurînd că sînt în măsură să satisfacă toate condițiile de organizare prevăzute de regulamentul olimpic.

Pentru J.O. din 1960 au candidat următoarele orașe: Bruxelles, Budapesta, Detroit, Lausanne, Mexico, Tokyo și Roma.

În urma votului care a avut loc, orașul Roma a ieșit cu... cel mai mare număr de voturi.

PANCRATIUL (gr. pankration din pas, pantos = tot, kratos = forță): Probă foarte grea făcînd parte din programul vechilor greci la J.O., care se caracteriza prin lupta cu toate forțele, dintre doi adversari, fiind admisă combinarea trînteii cu pugilatul. Prin tolerarea oricărei forme de lovituri, exercițiul era foarte primejdios, provocînd accidente mortale.

Lupta se termina cînd unul din adversari, prin bătaia ușoară pe spatele celuilalt, se declara învins.

PENTATLONUL: Probă combinată care a fost introdusă pentru prima dată la cea de a 18-a olimpiadă antică (anul 708). Ea cuprindea 5 exerciții: alergare, săritură, aruncarea discului, aruncarea sulitei și lupta.

PENTATLON MODERN DE IARNĂ: Probă combinată cuprinzând cinci discipline sportive care se desfășoară pe terenuri și în condiții diferite: călărie, scrimă (proba de spadă), tir cu pistolul, coborîre schi și o cursă de fond pe schiuri.

PERIODONIKES: Titlul suprem ce se da învingătorilor în cele patru agone: Jocurile Olimpice, Pytice, Nemeice și Istmice.

Milon din Crotona a obținut de 6 ori pe rînd acest titlu.

PIERRE DE COUBERTIN (Paris 1863—Geneva 1937): Om de cultură francez, care a inițiat reluarea modernă a Jocurilor Olimpice grecești. Ca urmare a intervenției sale s-a organizat la Paris în ziua de 23 iunie 1894, un congres internațional al asociațiilor sportive din lumea întreagă. La această reuniune, ținută în marele amfiteatru al centrului universitar Sorbona, au participat 2000 de reprezentanți din 13 țări ale Europei și Americii.

Proiectul de înființare a C.I.O. și planul de reluare a jocurilor, propus de Coubertin, a fost aprobat în unanimitate. La el și-au dat consimțămîntul încă 21 de țări.

Congresul a avut ca rezultat alegerea unui Comitet Internațional Olimpic, care hotărăște organizarea J.O. din 4 în 4 ani, în orașe diferite ale lumii, cu participarea numai a sportivilor amatori și interzicerea oricărui recompense materiale învingătorilor, ci numai acordarea premiilor de onoare.

PINDAR: Renumit poet liric grec, născut la Cynoscephales, aproape de Teba, în 521 î.e.n. și mort la Argos în 441, de la care s-a păstrat ciclul de poezii EPINICEELE sau odele triumfale închinat victoria olimpice.

PREMIUL OLIMPIC: Recompensă ce se acordă într-un cadru festiv primilor 6 concurenți clasați la probele J.O. Medalii și diplome se acordă numai primilor trei concurenți sau echipe, iar diplome celor de pe locurile IV—VI.

PROGRAMUL JOCURILOR OLIMPICE: Prezentarea probelor pe zile și locul lor de desfășurare. Enumerarea sporturilor obligatorii care trebuie să figureze la Jocuri: atletism, gimnastică, sporturi de luptă (box, scrimă, lupte, tir), sporturi nautice (canotaj, înot), sporturi ecvestre, pentatlon modern, ciclism, haltere, iahling. Completarea programului sportiv cu

expoziții de artă (arhitectură, sculptură, muzică, pictură, literatură) și demonstrații. În programul oficial al jocurilor pot fi introduse, la alegerea Comitetului organizator, și următoarele sporturi: fotbal, polo pe apă, hochei pe iarbă, handbal, baschetbal, canoe etc.

PROTOCOLUL OLIMPIC: Capitol din regulamentul olimpic care cuprinde regulile privitoare la epoca și durata J.O., modul de redactare a documentelor de concurs, aranjamentul drapelelor pe stadion precum și modul cum să se desfășoare ceremoniile de deschidere, de premiere și de închidere.

PUGILAT (lat. pugilatus = lupta cu pumnii): Exercițiul introdus pentru prima dată la cea de a 23-a olimpiadă antică în programul J.O., constînd din lupta cu pumnii între doi adversari, pînă cînd unul din ei abandona lupta recunoscîndu-se învins prin ridicarea minii. Lupta se dădea cu pumnii goi sau înfășurați în niște fișii de curele numite ceste.

RECORD OLIMPIC: Cel mai bun rezultat realizat în cadrul probelor J.O. de iarnă sau de vară, la probele în care se pot bate recorduri (atletism, înot, patinaj etc.).

REGULAMENTUL OLIMPIC: Broșură editată de C.I.O. în cel puțin trei limbi, care cuprinde totalitatea regulilor privitoare la organizarea și desfășurarea J.O. în general, precum și regulile prevăzute pentru fiecare sport, în special.

Editarea broșurii și difuzarea acesteia se face de către Comitetul de Organizare a J.O.

REGULILE OLIMPICE: Totalitatea dispozițiilor prevăzute de regulamentul olimpic, prin care se stabilesc condițiile de participare a sportivilor la J.O. (calitatea de amator, limită de vîrstă, participarea femeilor, înscriere, probe etc.), precum și a diferitelor obligații ce revin Comitetului organizator și fiecărui C.N.O.

SATUL OLIMPIC: Ansamblu de construcții speciale executate sub îndrumarea Comitetului de organizare în conformitate cu regulamentul olimpic, menit să asigure condiții optime de cazare, hrană, antrenament, petrecerea timpului liber etc., a tuturor concurenților țărilor participante.

SENATUL OLIMPIC: For alcătuit din membrii C.I.O., ai Comitetului de organizare, ai C.N.O. și președinții federațiilor internaționale, cărora li se acordă toată cîstea și precăderea în rezervarea și ocuparea celor mai bune locuri.

SIRBU IOSIF: Primul sportiv român care reușește să cucerească o medalie de aur, în cadrul J.O. de la Helsinki (1952) la proba de tir armă liberă, calibru redus, poziția culcat, 40 cartușe, unde a obținut rezultatul de 400 puncte din 400 posibile.

STADION OLIMPIC: Construcție sportivă principală executată în orașul olimpic, cu cele mai moderne instalații și anexe, menită să asigure condiții optime desfășurării întrecerilor de atletism, ceremoniilor de deschidere și de încheiere, jocurilor sportive, demonstrațiilor etc. cât și de vizionare a unui număr cit mai mare de spectatori.

Stadionul olimpic de la Roma este construit într-unul din cele mai pitorești locuri ale Romei (FORO ITALICO) și are o capacitate de 100.000 locuri.

ȘTAFETA OLIMPICĂ: Cursă tradițională de mase, pornită din localitatea Olimpia din Grecia, unde are loc ceremonia aprinderii făcliei olimpice, și terminată la stadionul olimpic al orașului organizator al J.O.

Pentru Roma itinerariul ștafetei va fi următorul: Olimpia — Atena — Siracusa — Crotona — Taranto — Paestum — Pompei — Roma.

Flacăra olimpică va fi transportată pe mare din portul grecesc PIREU pînă la SIRACUZA, cu vasul școală „AMERIGO VESPUCCI” pus la dispoziția Comitetului de organizare de către statul major al Marinei italiene.

Denumirea dată unei probe de alergare pe echipă în care distanța de 1600 m era parcursă de 4 alergători în ordinea 200+200+400+800 m. Această ștafetă nu mai figurează în programul de atletism al jocurilor.

TEODOSIU I (FLAVIUS): Împărat roman care în anul 394, anul al doilea al celei de a 293-a olimpiade, a decretat desființarea Jocurilor Olimpice care trăiseră 1172 de ani.

TIMBRUL OLIMPIC: Marcă emisă special cu ocazia celebrării J.O., atît de Comitetul organizator cit și de C.N.O. în scopul unei intense propagande, cit

și pentru strîngerea fondurilor necesare deplasării celor selecționați la jocuri.

TRADIȚIE OLIMPICĂ: Transmiterea și păstrarea de-a lungul timpurilor a simbolurilor, solemnităților, fastului și a tuturor acțiunilor specifice J.O., în scopul menținerii treze a ideii olimpice și dezvoltării ei pentru binele și pacea popoarelor.

TROFEUL ALBERTO BONACOSSA: Recompensă instituită în 1955 de familia defunctului ALBERTO BONACOSSA (membru în C.I.O. pentru Italia 1925—1952) și de către C.O.N.I. (Comitetul Olimpic Național Italian) destinată a răsplăti în fiecare an munca meritorie a unui C.N.O.

A fost atribuită pentru prima dată în 1955 Comitetului Olimpic al U.R.S.S., iar în 1956 C.N.O. Australian pentru organizarea ultimei ediții a J.O.

VARAZDATES: Ultimul învingător olimpic „olimpionike”, persan din Armenia care este încununat la J.O. din anul 385 cu premiul pentru pugilat.

VICTORIE OLIMPICĂ: Cel mai frumos rezultat obținut de către un sportiv amator sau o echipă la J.O. PINDAR spunea, că nu este o victorie mai frumoasă decît victoria olimpică.

ZEUS: Cea mai mare divinitate din mitologia greacă. În cinstea lui aveau loc serbările sportive din Elada și el era considerat patronul J.O. Statuia sa, înaltă de 38 m, era situată în complexul arhitectonic din ALTIS, în mijlocul unui măreț templu, fiind lucrată din marmoră, fildeș și aur. A fost capodopera lui FIDIAS (considerată ca una din cele mai mari opere de artă ale antichității).

ZILE OLIMPICE: Zile de sărbătoare în intervalul de timp al J.O. pe care tineretul din lumea întreagă, în general, și sportivii participanți la J.O., în special, le trăiesc cu toată ardoarea și entuziasmul, bucurîndu-se de acest eveniment sportiv. Cu ocazia solemnității de deschidere ce a avut loc la Melbourne în ziua de 22 noiembrie 1956, guvernămintul din statul Victoria a hotărît sărbătorirea acestor zile de către toți cetățenii acestui ținut.

Prof. C. TUDOSE

Să învățăm înotul

Revistele de specialitate de peste hotare se ocupă îndeaproape de problema învățării înotului. Iată câteva răspunsuri ale unor specialiști de peste hotare, care comentează această problemă :

V. V. Prijov (U.R.S.S.) : „Înainte de a intra în apă, este bine ca mișcările clasice de înot să fie învățate de copii în sala de gimnastică. În felul acesta se pot coordona mișcările, iar când copilul va face cunoștință cu apa, el nu se va mai teme“.

Ozokina susține că vârsta cea mai potrivită pentru învățarea înotului este cea a pionierilor. Specialistă sovietică arată în continuare că jocurile cu mingea în apă la copiii mici sînt foarte utile. Ele contribuie la deprinderea lor cu apa, mai apoi putînd învăța cu ușurință înotul.

Profesorul sovietic Zemianski recomandă învățarea înotului cu plută sau cauciuc, care în afară de faptul că ferește copiii de la înec, le dă și convingerea că... știu să înoate.

Învățarea înotului la diferite vârste a preocupat și specialiștii din R. D. Germană. Elli Tetschke recomandă tuturor profesorilor școlilor medii să

începe pe toți copiii înotul. Walter Hentzschel scrie despre utilitatea și ușurința învățării înotului pe spate.

În R. Cehoslovacă, Rudolf Storkan recomandă săriturile în apă și statul sub apă. Nu trebuie să se minimalizeze importanța respirației. Dacă un tînăr înotător respiră greșit de la început, el nu-și va mai putea schimba decît foarte greu tehnica respirației.

Australianul Lee Smidth a studiat învățarea înotului la copiii între vîrsta de 5 și 11 ani. Specialistul australian a constatat că rolul primordial în învățarea înotului îl joacă calitățile psihice : frica, sau curajul de care dă dovadă copilul în apă. Conaționalul lui Smidth, T. Thompson, recomandă pentru învățarea înotului folosirea bazinei de 25 m. Apa nu trebuie să fie mai mică de 80—90 cm și mai adîncă de 1,80—1,90 m.

Earey Patric (S.U.A.) spune că în învățarea înotului nu numai tehnica, ci și calitățile fizice joacă un rol important. Înotătorii cu un fizic bine dezvoltat pot să înoate pe distanțe mai lungi, perfecționîndu-și în acest timp tehnica. Antrenorii greșesc cînd recomandă elevilor săi înotul pe distanțe scurte.

Cît mănîncă înotătorii olimpici italieni

Medicul lotului de înot, polo și sărituri al Italiei, Paolo Radovani, a prescris membrilor acestui lot, care se pregătesc pentru Jocurile Olimpice, următorul menu zilnic :

Ora 8 : 2—3 portocale, 250 gr. lapte cu 2—3 lingurițe de zahăr, 50 gr. piine integrală (prăjită), 50 grame

unt, 50 grame miere sau dulceată, un ou.

Ora 12,30 : 100 gr. legume cu 100 gr. carne, 100 gr. piine integrală, 50 gr. unt, un ou fiert, 100 gr. salată verde cu 40 gr. untdelemn, 50 gr. cașcaval, 100 gr. fructe (struguri sau portocale), un pahar cu lapte.

Ora 19,30 : 100 gr. piine integrală, 100 gr. orez sau 100 gr. paste făinoase cu 50 gr. unt, 150 gr. friptură de vacă sau pește proaspăt, 100 gr. legume, 50 gr. cașcaval, 100 gr. struguri sau portocale, un pahar cu lapte.

La acest regim alimentar și în funcție de orele de masă fixate, antrenamentul zilnic se face dimineața începând de la ora 10,30 iar după amiaza de la orele 16,30.

Vîrsta și performanțele maxime

Revista „Theorie und Praxis der Körperkultur“ din R.D. Germană publică un interesant articol în legătură cu vîrstele la care, în anumite discipline sportive, se obțin performanțe maxime. Autorul articolului împarte disciplinele sportive în trei categorii. Din prima categorie ar face parte acele discipline sportive care necesită o pregătire artistică și o tehnică perfectă care se poate învăța de-a lungul anilor. (Este vorba de patinajul artistic, săriturile speciale-înalt, etc.). În aceste discipline sportive pot obține performanțe maxime la 17–18 ani. Trebuie însă să se țină seama ca, în acest caz, antrenamentele să înceapă

la 8–10 ani iar specializarea la un înalt nivel tehnic, la 11–13 ani. Din cea de a doua categorie fac parte acele discipline sportive în care viteza joacă un rol primordial (sprint, aruncări, jocuri sportive). Performanțele maxime se pot obține la 21–23 ani, iar antrenamentele se pot începe la 11–13 ani și specializarea între 15–17 ani. În sfîrșit cea de a treia categorie, după revista germană cuprinde acele discipline care cer, în primul rînd o forță și o rezistență remarcabilă (fondiști, luptători, halterofili etc.). Aici performanțele maxime se pot realiza între 24–27 ani iar specializarea poate începe între 17–20 ani.

SOMMAIRE

** Un grandiose programme de la construction socialiste	65	I. SCHUSTER : Quelques éléments de l'activité avec les enfants au cours de l'enseignement de la natation	99
S. BARANYI : La participation de nos sportifs aux Jeux Olympiques de Rome — 1960	67	M. FLAMAROPOL : La préparation des joueurs de hockey sur glace pendant l'été	103
C. OPRITESCU : Pour une activité unitaire de l'instructeur sportif aux villages	70	V. E. VASILIEVA : Les exercices physiques pour les personnes âgées malades d'artériosclérose	105
C. GHIBU : L'activité des élèves des écoles des villages (classes I–IV) pendant les grandes vacances	73	F. FRAZEEI : L'organisation du temps libre par la pratique du tourisme	109
A. IONESCU : Le problème du maintien du corps dans le système soviétique de l'éducation physique	76	L. TEODORESCU : L'interprétation de la notion de préparation physique générale dans l'entraînement sportif	114
G. HARALAMBIE : Recherches biochimiques dans la spécialisation précoce de la natation féminine	80	E. SISAK : Le rafraîchissement de l'eau dans les bassins de nage à l'aide du belier hydraulique	116
V. DUMITRESCU : Les haltères — moyen important pour l'amélioration de la force des athlètes	86	C. TUDOSE : Petit dictionnaire olympique	119
N. PADUREANU : Contributions à la méthode d'enseignement de la technique au rugby	95	Extraits de la presse étrangère	127

TEHNICA DE ÎNOT A OLANDEZEI KORRIE SCHIMMEL

(Traducere din revista sovietică „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi”, nr. 2/1960, Moscova)

Înotătoarele olandeze se numără, pe drept cuvânt, printre cele mai bune din lume. De câteva decenii echipa feminină a Olandei nu cunoaște înfrângeri pe culoarele bazinelor. Totuși, începând cu Jocurile Olimpice din anul 1956, sportivele australiene evoluează și ele cu mult succes. Înotătoarele din Australia dețin toate recordurile mondiale la stilul liber. Ele sînt însă sub nivelul înotătoarelor olandeze la stilurile bras, fluture și spate. Dat fiind că înotătoarele olandeze nu au participat la Jocurile Olimpice din anul 1956, raportul de forțe dintre sportivele acestor țări se va stabili la Roma, în august 1960. Sportivele olandeze figurează pe lista celor mai bune înotătoare din lume pe toate distanțele. În anul 1958 echipa feminină a Olandei a cîștigat detașat campionatul european.

Tehnica înotătoarelor olandeze prezintă un cert interes. În articolul de față, pe baza analizei kinogramei luată sub apă, vom încerca să demonstrăm unele trăsături caracteristice ale școlii olandeze de înot, care se reduc la următoarele: individualizarea tehnicii înotului; folosirea variantelor tehnice cu un tempo crescînd al mișcărilor; renunțarea la anumite variante tehnice standard în căutarea căilor de mărire a vitezei înotului.

Înotătoarele olandeze Schimmel și Koster sînt campioane ale Europei la craul pe distanța de 400 m. În ultima vreme Schimmel a obținut rezultate foarte bune: pe 200 m — 2:22,1; pe 400 m — 4:52,4; pe 1.500 m — 19:46,8. La baza tehnicii ambelor sportive se găsește tendința de a crea condiții favorabile la maximum pentru tempoul înalt al înotului. Schimmel și Koster parcurg distanța într-un tempo foarte ridicat. Ele înoată prima sută în 1:09—1:10 și mențin o viteză înaltă pînă la sosire. Stilul de înot al acestor două înotătoare este foarte asemănător.

În tehnica de înot a olandezei Korrie Schimmel se impune în primul rînd mișcarea brațelor. După deplasarea prin aer, brațul intră în apă sub un unghi ascuțit. Aproape concomitent începe plutirea (chenarul 1). Durata ei este redusă la minimum. Înotătoarea execută prima parte a vislirii cu brațul întins (chenarul 1). Apoi brațul se îndoaie din cot (chenarul 4). De la jumătatea vislirii brațul se răsucește cu cotul înafară (chenarele 5, 6). La Korrie Schimmel partea finală a vislirii e de asemenea scurtată (chenarele 7, 8). Mișcările de lucru cu picioarele se execută foarte energic. Principalul efort de înaintare se crează prin lovitura de sus în jos, cu întinderea energică a picioarelor din genunchi (chenarele 3, 4, 5 și 8, 9).

Stilul de înot al olandezei Korrie Schimmel se deosebește de descrierea tehnicii de înot pe distanță de fond, așa cum o găsim în manuale. Analiza tehnicii celor mai bune înotătoare olandeze specializate în probele de fond (Schimmel, Koster, Kok) arată că în multe cazuri se poate renunța la tehnica standard și se pot folosi cu succes variante care să asigure tempoul înalt al mișcărilor. În aceste variante se va reduce faza de plutire și de împingere.

S. M. GORDON

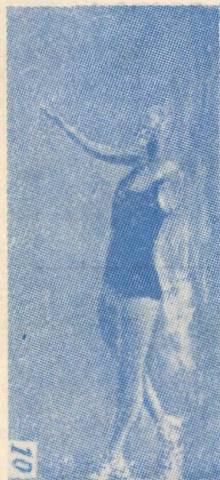
COPERTA I

Campionul nostru de juniori la săritură în înălțime, Eugen Ducu, în momentul trecerii peste ștachetă.

Foto: M. Valeriu

Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon: 11.79.75.
Administrația: Str. Brezoianu 23—25. Telefon: 14.20.73. Costul unui abonament pe un an — lei 12.

TEHNICA DE ÎNOT A OLANDEZEI KORRIE SCHIMMEL



CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT



3
1960

53



Cinste SPORTIVILOR
ROMÎNI MEDALIAȚI
LA JOCURILE OLIMPICE



JOCURILOR OLIMPICE ROMA



CUPRINSUL

***: Cea de a XV-a sesiune a Adunării Generale O.N.U. — O sesiune istorică	129	A. KOROBОВ: Să evităm greșelile la învățarea alergării	158
***: A XVII-a ediție a J. O. de la Roma 1960. Rezultatele întrecerilor finale	131	C. HEROLD: Campionatul republican masculin de baschet pe anul 1960, în cifre	162
M. OLTEANU: Cea de a II-a Spartachiadă națională a R. S. Cehoslovace 1960.	139	ȘT. STĂICULESCU: Cîteva probleme de care trebuie să țină seama schiorii noștri fondești pentru sezonul de schi 1960—1961	168
C. POPESCU: Pentru a doua oară consecutiv echipa noastră feminină, campioană mondială la handbal	143	I. VELICU: Educația fizică în școală pe grupe de pregătire fizică generală	171
S. CIOFU, I. DRAGAN și C. HEROLD: Frobă funcțională cu efort specific la jucătorii de baschet	149	N. PETRESCU, M. DEMETRESCU, M. BADIN și ȘT. STĂICULESCU: Contribuții la problema repetării	176
R. IONESCU: Particularitățile lecțiilor de scrimă cu copii și tineretul	152	A. POȚELUEV: Asimetria mișcărilor	184
		M. NEDEFF: Cum lucrează antrenorul sovietic Otar Korkija pentru a-i învăța baschetul pe copii	187
		Spicuiți din presa străină	190

СОДЕРЖАНИЕ

XV-а сессия Генеральной Асамблей О. О. Н. — историческая сессия	129	К. ХЕРОЛЬД: Мужской республиканский чемпионат по баскетболу в 1960 г. (в цифрах)	162
*** XVII Олимпийские Игры в Риме. Результаты финальных состязаний	131	Ш. СТАИКУЛЕСКУ: Некоторые вопросы с которыми следует считаться лыжникам — штайерам в виду сезона 1960—61	168
M. ОЛТЯНУ: Вторая Национальная Спартакиада Чехословакии в 1960 г.	139	И. ВЕЛИКУ: Физическое воспитание в школе по группам по общей физической подготовке	171
К. ПОПЕСКУ: Второй раз подряд наша женская команда — победительница всемирного чемпионата по ручному мячу	143	Н. ПЕТРЕСКУ, М. ДЕМЕТРЕСКУ, М. БАДИН, и ШТ. СТАИКУЛЕСКУ: В связи с вопросам о повторении	176
C. ЧОФУ, И. ДРАГАН и К. ХЕРОЛЬД: Функциональная проба со специфической нагрузкой у баскетболистов	149	A. ПОЦЕЛУЕВ: Асимметрия движений	184
P. ИОНЕСКУ: Особенности уроков фехтования с детьми и молодежью	152	M. НЕДЕФ: Как работает советский тренер Отар Кorkija при обучении детей баскетболу	187
A. КОРОБОВ: Предупреждать ошибки по обучению бегу	158	Отрывки из иностранной печати	190

SOMMAIRE

***: La XV-ème session de l'Assemblée Générale de l'O.N.U. — une session historique	129	féminine — championne mondiale de hand-ball	143
*** Les XVII-èmes Jeux Olympiques de Rome. Résultats des compétitions finales	131	S. CIOFU, I. DRAGAN et C. HEROLD: L'épreuve fonctionnelle par l'effort spécifique chez les basketballistes	149
M. OLTEANU — La deuxième Spartakiade nationale de la R. S. Tchécoslovaque 1960	139	R. IONESCOU: Les particularités des leçons d'escrime pour les enfants et la jeunesse	152
C. POPESCOU: Pour la deuxième fois consecutivement, notre équipe		A. KOROBОВ: Evitons les fautes à l'instruction des coureurs	158

(continuare în limba franceză pe coperta 3-a)

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIII

Nr. 3/1960

Cea de a XV-a sesiune a Adunării Generale a O.N.U. — o sesiune istorică!

Intreaga omenire iubitoare de pace urmărește în aceste zile lucrările celei de a XV-a sesiuni a Adunării Generale a Organizației Națiunilor Unite, eveniment de o deosebită însemnătate pentru destinele păcii, pentru destinderea internațională și triumful coexistenței pașnice. Popoarele lumii apreciază pe bună dreptate că această sesiune poate fi cea mai importantă din istoria Organizației Națiunilor Unite.

Intr-adevăr, cea de a XV-a sesiune a Adunării Generale a O.N.U. are loc în condițiile unei uriașe creșteri a forțelor păcii, când numeroase state, în frunte cu țările lagărului socialist, și gigantice păături sociale din lumea întreagă se pronunță pentru principiile coexistenței pașnice și au capacitatea reală de a impune statornicirea acestor principii în relațiile internaționale. Faptul acesta creează premise reale pentru ca actuala sesiune a Națiunilor Unite să aducă o contribuție efectivă la soluționarea problemelor majore care se pun astăzi în fața omenirii: dezarmarea, coexistența pașnică, lichidarea definitivă și radicală a colonialismului. O altă premisă care creează condiții favorabile desfășurării cu succes a celei de a XV-a sesiuni a Adunării Generale a Organizației Națiunilor Unite este aceea că, din inițiativa guvernului sovietic, la această sesiune participă un mare număr de șefi de state sau guverne. Niciodată lucrările acestui for internațional nu au mai înregistrat o astfel de participare. Aceasta constituie, fără îndoială, o premisă deosebit de favorabilă pentru o dezbatere serioasă și aprofundată a tuturor problemelor înscrise pe ordinea de zi, pentru căutarea celor mai eficace căi de soluționare a problemelor internaționale arzătoare.

Deși dezbaterile la O.N.U. sînt în plină desfășurare, se poate spune încă de pe acum că această sesiune are o însemnătate istorică. Acest lucru datorită, în primul rînd, înaltului simț de răspundere cu care guvernele țărilor socialiste în frunte cu Uniunea Sovietică, privesc cauza menținerii păcii în lume, datorită hotărîrii lor ferme de a face totul pentru triumful ei. Cuvîntările rostite de la înalta tribună a O.N.U. de către tovarășii N. S. HRUȘCIOV, GHEORGHE GHEORGHIU-DEJ și de către ceilalți conducători ai delegațiilor țărilor socialiste sînt documente istorice de o deosebită bogăție de idei, care conțin propuneri de însemnătate uriașă, a căror traducere în viață ar aduce un mare aport la cauza păcii și înțelegerii între popoare.

Va rămîne pentru totdeauna înscrisă în istorie data memorabilă cînd șeful guvernului sovietic, tovarășul N. S. Hrușcirov, a adresat chemarea înflăcărată la lichidarea totală și definitivă a regimului colonial, sub toate formele sale. Această istorică propunere, sprijinită de către toate delegațiile țărilor socialiste precum și de numeroase alte state, exprimă încăodată și cu o mare forță consecventa și înalta principialitate a politicii internaționaliste a țărilor lagărului socialist, în frunte cu Uniunea Sovietică. Cu viu interes și deplină aprobare au fost primite de către opinia publică mondială iubitoare de pace

propunerile făcute de către guvernul sovietic, pentru înfăptuirea dezarmării generale și totale — deziderat imperios al tuturor popoarelor lumii.

De la tribuna înaltului for internațional a răsunat cuvîntul poporului român, constructor al socialismului, iubitor de pace. Cuvîntarea tovarășului Gheorghe Gheorghiu-Dej, șeful delegației R. P. Romîne, a exprimat în modul cel mai deplin năzuințele și interesele noastre vitale, voința întregului nostru popor de a-și consacra capacitățile și energia creatoare pentru triumful cauzei păcii, a independenței popoarelor, a progresului. Expunerea iubitului fiu al poporului român exprimă cu claritate și cu mare forță de convingere poziția constructivă a țării noastre în principalele probleme ale vieții internaționale și, în primul rînd, în acele probleme de care depinde întreaga evoluție a umanității contemporane — abolirea sistemului colonial, dezarmarea generală și totală.

Actuala sesiune a Adunării Generale a O.N.U. stîrnește un mare interes în lumea întreagă, iar lucrările ei sînt urmărite cu cea mai mare atenție de opinia publică mondială iubitoare de pace. Iată ce spunea în această ordine de idei tovarășul Gh. Gheorghiu-Dej: „Popoarele lumii își pun mari nădejdi în această sesiune. Ele așteaptă ca Adunarea Generală să găsească drumul pentru a scoate problema dezarmării din impas și pentru a înfăptui dezarmarea generală și completă, transformînd în realitate năzuința nobilă a omenirii — o lume fără războaie. Ele așteaptă ca Adunarea Generală să se pronunțe pentru abolirea definitivă a sistemului colonialist și să deschidă popoarelor care mai suferă jugul robiei coloniale porțile libertății și demnității umane. Ele așteaptă ca Adunarea Generală să condamne și să ceară încetarea acțiunilor care periclitează pacea și încalcă principiul sfînt al suveranității naționale. Ele așteaptă ca Organizația Națiunilor Unite să devină cu adevărat instrumentul efectiv al apărării păcii și securității internaționale“.

Oamenii muncii din patria noastră au primit cu o profundă satisfacție și cu cel mai viu interes cuvîntarea rostită de tovarășul Gh. Gheorghiu-Dej la Organizația Națiunilor Unite. Manifestîndu-și cu o puternică însuflețire adeviunea totală și sprijinul neprecupețit față de ideile și propunerile cuprinse în acest document, poporul român, sportivii din țara noastră, își exprimă hotărîrea de a lupta fără preget pentru apărarea păcii, pentru a obține noi succese în opera măreață de construcție a socialismului, de a sprijini activitatea delegației romîne la O.N.U. prin noi și însemnate realizări în munca de construcție pașnică.

A XVII-a ediție a Jocurilor Olimpice Roma — 1960

Rezultatele întrecerilor finale

ATLETISM

Probe masculine

100 m plat : I. Armin Hary (Germania) 10,2 sec. ; II. David Sime (S.U.A.) 10,2 ; III. Peter Radford (M. Britanie) 10,3 ; IV. Figuerola (Cuba) 10,3 ; V. Budd (S.U.A.) 10,3 ; VI. Norton (S.U.A.) 10,4.

200 m plat : I. Livio Berruti (Italia) 20,5 sec. ; II. Lester Carmey (S.U.A.) 20,6 ; III. Abdoulaye Seye (Franța) 20,7 ; IV. M. Foik (R. P. Polonă) 20,8 ; V. S. Johnson (S.U.A.) 20,8 ; VI. R. Norton (S.U.A.) 20,9.

400 m plat : I. Ottis Davis (S.U.A.) 44,9 ; II. Carl Kaufman (Germania) 44,9 ; III. M. Spence (Africa de Sud) 45,5 ; IV. Milka Singh (India) 45,6 ; V. Kinder (Germania) 45,9 ; VI. Young (S.U.A.) 45,9.

800 m plat : I. Peter Snell (Noua Zeelandă) 1:46,3 ; II. Roger Moens (Belgia) 1:46,5 ; III. George Kerr (Indiile de Vest) 1:47,1 ; IV. P. Schmidt (Germania) 1:47,6 ; V. Cr. Waegli (Elveția) 1:48,8 ; VI. M. Matuschewski (Germania) 1:52,0.

1500 m plat : I. Herbert Elliott (Australia) 3:35,6 ; II. M. Jazy (Franța) 3:38,4 ; III. I. Rozsavölgyi (R.P.U.) 3:39,2 ; IV. D. Waern (Suedia) 3:40,0 ; V. Z. Vámos (R.P.R.) 3:40,8 ; VI. D. Burseson (S.U.A.) 3:40,9.

5000 m plat : I. Murray Halberg (Noua Zeelandă) 13:43,4 ; II. Hans Grodotzki (Germania) 13:44,6 ; III. Kazimierz Zimny (R.P.P.) 13:44,8 ; IV. Fr. Janke (Germania) 13:46,8 ; V. D. Power (Australia) 13:51,8 ; VI. M. Nyadicka (Kenia) 13:52,8.

10.000 m : I. Piotr Bolotnikov (U.R.S.S.) 28:32,2 ; II. Hans Grodotzki (Germania) 28:37,0 ; III. David Power (Australia) 28:38,2 ; IV. Aleksei Deseatnikov (U.R.S.S.) 28:39,6 ; V. Murray Halberg

(N. Zeelandă) 28:48,6 ; VI. Max Truex (S.U.A.) 28:50,2.

110 m g. : I. Lee Calhoun (S.U.A.) 13,8 sec. ; II. Willie May (S.U.A.) 13,8 ; III. Hayes Jones (S.U.A.) 14,0 ; IV. Martin Lauer (Germania) 14,0 ; V. Robert Gardner (Antile) 14,4 ; VI. Valentin Cistakov (U.R.S.S.) 14,6.

400 m g. : I. Glenn Davis (S.U.A.) 49,3 sec. ; II. Clifton Cushman (S.U.A.) 49,6 ; III. Richard Howard (S.U.A.) 49,7 ; IV. Helmuth Janz (Germania) 49,9 ; V. Rintamäki (Finlanda) 50,8 ; VI. Galiker (Elveția) 51,0.

3000 m obst. : I. Zdzisław Krzyszkowiak (R.P.P.) 8:34,2 ; II. Nikolai Sokolov (U.R.S.S.) 8:36,4 ; III. Semen Rjsein (U.R.S.S.) 8:42,2 ; IV. Roelants (Belgia) 8:47,6 ; V. G. Tjörnebo (Suedia) 8:48,6 ; VI. L. Müller (Germania) 9:01,6.

Maraton : I. Bikila Abebe (Etiopia) 2.15:16,2 ; II. Abdesien Rhadi (Maroc) 2.15:41,6 ; III. Barry Magee (Noua Zeelandă) 2.17:18,0 ; IV. Konstantin Vorobiev (U.R.S.S.) ; V. Serghei Popov (U.R.S.S.) ; VI. Tögersen (Danemarca).

4×100 m : I. Germania (Cullmann, Hary, Mahlendorf, Lauer) 39,5 sec. ; II. U.R.S.S. 40,1 ; III. M. Britanie 40,2 ; IV. Italia 40,2 ; V. Venezuela 40,7.

4×400 m : I. S.U.A. (Yerman, Young, Gl. Davis, O. Davis) 3:02,2 ; II. Germania 3:02,7 ; III. Indiile de Vest 3:04,0 ; IV. Africa de Sud 3:05,0 ; V. M. Britanie 3:08,3 ; VI. Elveția 3:09,4.

Săritura în înălțime : I. Robert Šavladze (U.R.S.S.) 2,16 m ; II. Valeri Brumel (U.R.S.S.) 2,16 m ; III. John Thomas (S.U.A.) 2,14 m ; IV. Bolšov (U.R.S.S.) 2,14 m ; V. Patterson (Suedia) 2,09 m ; VI. Dumas (S.U.A.) 2,03 m.

Săritura cu prăjină : I. Donald Bragg (S.U.A.) 4,70 m ; II. Ronald Morris (S.U.A.) 4,60 m ; III. Eeles Landström (Finlanda) 4,55 m ; IV. Rolando Cruz (Porto

Rico) 4,55 m; V. Günter Malcher (Germania) 4,50 m; VI. Igor Petrenko (U.R.S.S.) 4,50 m.

Săritura în lungime: I. Ralph Boston (S.U.A.) 8,12 m; II. Irvin Roberson (S.U.A.) 8,11 m; III. Igor Ter-Ovanesian (U.R.S.S.) 8,04 m; IV. Steinbach (Germania) 8,00 m; V. J. Valkama (Finlanda) 7,69 m; VI. Cr. Colardot (Franța) 7,68 m.

Triplu-salt: I. Josef Schmidt (R.P.P.) 16,81 m; II. Vladimir Goreaev (U.R.S.S.) 16,63 m; III. Vitold Kreer (U.R.S.S.) 16,43 m; IV. Ira Davis (S.U.A.) 16,41 m; V. V. Einarsson (Islanda) 16,37 m; VI. B. Malcherczyk (R.P.P.) 16,01 m.

Aruncarea sulitei: I. Viktor Tîbulenko (U.R.S.S.) 84,64 m; II. W. Krüger (Germania) 79,36 m; III. G. Kulcsar (R.P.U.) 78,57 m; IV. Kuisma (Finlanda) 78,40 m; V. Rasmussen (Norvegia) 78,36 m; VI. Fredriksson (Suedia) 78,33 m.

Aruncarea ciocanului: I. Vasili Rudenkov (U.R.S.S.) 67,10 m; II. Gyula Zsivotszki (R.P.U.) 65,79 m; III. Tadeus Rut (R.P.P.) 65,64 m; IV. Lawlor (Irlanda) 64,95 m; V. O. Cieply (R.P.P.) 64,57 m; VI. Z. Bezjak (R.P.F.I.) 64,21 m.

Aruncarea greutății: I. W. Nieder (S.U.A.) 19,68 m; II. Parry O'Brien (S.U.A.) 19,11 m; III. Dallas Long (S.U.A.) 19,01 m; IV. V. Lipsnis (U.R.S.S.) 17,90 m; V. M. Lindsay (M. Britanie) 17,80 m; VI. A. Sosgornik (R.P.P.) 17,57 m.

Aruncarea discului: I. Alfred Oerter (S.U.A.) 59,18; II. Rink Babka (S.U.A.) 58,02 m; III. Richard Cochran (S.U.A.) 57,16 m; IV. Jozsef Szecsenyi (R.P.U.) 55,79 m; V. Edmund Piatkowski (R.P.P.) 55,12 m; VI. Viktor Kompaneț (U.R.S.S.) 55,09 m.

20 km marș: I. Ivan Golubnicii (U.R.S.S.) 1.34:07,2; II. Noel Freeman (Australia) 1.34:16,4; III. Stanley Vickers (M. Britanie) 1.34:56,4; IV. Dieter Lindner (Germania) 1.35:33,8; V. Norman Read (N. Zeelandă) 1.36:59,1; VI. Lemart Back (Suedia) 1.37:17,1.

50 km marș: I. Donald Thompson (M. Britanie) 4.25:30,0; II. John Ljunggren (Suedia) 4.25:47,0; III. Abdon Pamich (Italia) 4.27:55,4; IV. Alexandr Scerbina (U.R.S.S.) 4.31:44,0; V. Thomas Misson (M. Britanie) 4.33:03,0; VI. Alex. Oakley (Canada) 4.33:08,6.

Decatlon: I. Rafer Johnson (S.U.A.) 8.392 p.; II. Yang Chuang-Kwang (Taiwan) 8.334 p.; III. Vasili Kuznetov (U.R.S.S.) 7.809 p.; IV. Kuțenko (U.R.S.S.) 7.567 p.;

V. Kamerbeek (Olanda) 7.236 p.; VI. Saar (Italia) 7.195 p.

Probe feminine

100 m plat: I. Wilma Rudolph (S.U.A.) 11,0 sec.; II. Dorothy Hyman (M. Britanie) 11,3 sec.; III. Giuseppina Leone (Italia) 11,3 sec.; IV. Maria Itkina (U.R.S.S.) 11,4 sec.; V. Catherine Capdevielle (Franța) 11,5 sec.; VI. Jennifer Smart (M. Britanie) 11,6 sec.

200 m plat: I. Wilma Rudolph (S.U.A.) 24,0 sec.; II. Jutta Heine (Germania) 24,4 sec.; III. Dorothy Hyman (M. Britanie) 24,7 sec.; IV. Maria Itkina (U.R.S.S.) 24,7 sec.; V. Barbara Janiszewska (R.P.P.) 24,8 sec.; VI. Giuseppina Leone (Italia) 24,9 sec.

80 m g.: I. Irina Press (U.R.S.S.) 10,8 sec.; II. Carole Quinton (M. Britanie) 10,9; III. Gisela Birkenmeyer (Germania) 11,0; IV. Bignal (M. Britanie) 11,1; V. Bistрова (U.R.S.S.) 11,2; VI. Koșeleva (U.R.S.S.) 11,2.

800 m plat: I. Ludmila Sevțova (U.R.S.S.) 2:04,3; II. Brenda Jones (Australia) 2:04,4; III. Ursula Donath (Germania) 2:05,6; IV. Veronika Kummerfeld (Germania) 2:05,9; V. Antje Gleichfeld (Germania) 2:06,5; VI. Jordan (M. Britanie) 2:07,8.

4x100 m: I. S.U.A. (Hudson, Williams, Jones, Rudolph) 44,5 sec.; II. Germania 44,8 sec.; III. R. P. Polonă 45,0 sec.; IV. U.R.S.S. 45,2 sec.; V. Italia 45,6 sec.

Săritura în înălțime: I. Iolanda Balas (R. P. Română) 1,85 m; II.-III. Jaroslawa Jozwiakowska (R.P.P.) și Dorothy Shirley (M. Britanie) 1,71 m; IV. Galina Dolia (U.R.S.S.) 1,71 m; V. Taisia Cencik (U.R.S.S.) 1,68 m; VI.-VIII. F. Slaap (M. Britanie), B. Lorentzon (Suedia) și H. Frith (Australia) 1,65 m.

Săritura în lungime: I. Vera Krepinka (U.R.S.S.) 6,37 m; II. Elisabeta Krzeszinska (R.P.P.) 6,27 m; III. Hildrun Clauss (Germania) 6,21 m; IV. R. Junker (Germania) 6,19 m; V. L. Radcenko (U.R.S.S.) 6,12 m; VI. H. Hoffmann (Germania) 6,11 m.

Aruncarea sulitei: I. Elvira Ozolina (U.R.S.S.) 55,98 m; II. Dana Zatopkova (R. S. Cehoslovacă) 53,78 m; III. Birute Kalende (U.R.S.S.) 53,45 m; IV. Peskova (R. S. Cehoslovacă) 52,56 m; V. Figwer (R.P.P.) 52,33 m; VI. Pazera (Australia) 51,15 m.

Aruncarea greutății: I. Tamara Press (U.R.S.S.) 17,32 m; II. Johanna Lüttge

(Germania) 16,61 m; III. Earlene Brown (S.U.A.) 16,42 m; IV. Valerie Sloper (N. Zeelandă) 16,39 m; V. Zinaida Doimikova (U.R.S.S.) 16,15 m; VI. Renate Garisch (Germania) 15,94 m.

Aruncarea discului: I. Nina Ponomareva (U.R.S.S.) 55,10 m; II. Tamara Press (U.R.S.S.) 52,59 m; III. Lia Manoliu (R.P.R.) 52,36 m; IV. Kriemhild Hausmann (Germania) 51,47 m; V. Evghenia Kuznetsova (U.R.S.S.) 51,43 m; VI. Earlene Brown (S.U.A.) 51,29 m.

BASCHET

I. S.U.A.; II. U.R.S.S.; III. Brazilia; IV. Italia.

BOX

Muscă: I. Török (R.P.U.) II. Sivko (U.R.S.S.); III. Tanabe (Japonia) și Elguindir (R.A.U.).

Cocoș: I. Grigoriev (U.R.S.S.); II. Zamparini (Italia); III. Bendic (R.P.P.) și Taylor (Australia).

Pană: I. Musso (Italia); II. Adamski (R.P.P.); III. Limmonen (Finlanda) și Meyers (Africa de Sud).

Semișoară: I. Pazdiar (R.P.P.); II. Lopopolo (Italia); III. Mc. Taggart (M. Britanie) și Laudunio (Argentina).

Ușoară: I. Nemecek (R.S.C.); II. Quartey (Ghana); III. Daniels (S.U.A.) și Kasprzyk (R.P.P.).

Semimijlocie: I. Benvenuti (Italia); II. Radoniak (U.R.S.S.); III. Drogosz (R.P.P.) și Lloyd (M. Britanie).

Mijlocie mică: I. Mc. Clure (S.U.A.); II. Bossi (Italia); III. Lagutin (U.R.S.S.) și Fischer (M. Britanie).

Mijlocie: I. Crook (S.U.A.); II. Walasek (R.P.P.); III. Monea (R.P.R.) și Feofanov (U.R.S.S.).

Semigrea: I. Cloy (S.U.A.); II. Pietrzykowski (R.P.P.); III. Madigan (Australia) și Saraudi (Italia).

Grea: I. De Piccoli (Italia); II. D. Bekker (Africa de Sud); III. Nemeck (R. S. Cehoslovacă) și Siegmund (Germania).

CAIAC

Simplu băieți (1.000 m): I. Erik Hansen (Danemarca) 3:53,00; II. Imre Szöllösy (R. P. Ungară) 3:54,02; III. Gert Fredriksson (Suedia) 3:55,89; IV. Hasanov

(U.R.S.S.) 3:56,36; V. Rhodes (M. Britanie) 4:01,15; VI. Olsen (Norvegia) 4:21,31.

Dublu băieți (1.000 m): I. Suedia (Fredriksson, Sjoedelius) 3:34,73; II. R. P. Ungară 3:34,91; III. R. P. Polonă 3:37,04; IV. U.R.S.S. 3:37,48; V. Danemarca 3:39,06; VI. R. S. Cehoslovacă 3:40,78.

Ștafeta (4×500 m): I. Germania (Krause, Perleberg, Lange, Wentzke) 7:39,43; II. R. P. Ungară 7:44,02; III. Danemarca 7:46,09.

Simplu femei (500 m): I. Antonina Seredina (U.R.S.S.) 2:08,08; II. Teresa Zenz (Germania) 2:08,22; III. Danieta Walkowiak (R.P.P.) 2:11,46; IV. Anne Marie Hansen (Danemarca) 2:13,88; V. Banfalvy (R.P.U.) 2:14,03; VI. Elsa Maria Lindmark (Suedia) 2:14,07.

Dublu femei (500 m): I. U.R.S.S. (Seredina, Șubina) 1:54,76; II. Germania 1:56,60; III. R. P. Ungară 1:58,22; IV. R. P. Polonă 1:59,03; V. Danemarca 2:01,36; VI. R. P. Română (Maria Szekely, Elena Lipalit) 2:01,67.

CANOE

Canoe simplu (1.000 m): I. Janos Parti (R.P.U.) 4:33,39; II. Aleksandr Silaev (U.R.S.S.) 4:34,41; III. Leon Rotman (R.P.R.) 4:35,87; IV. Emanuelsson (Suedia) 4:36,64; V. Polakovici (R.S.C.) 4:39,28; VI. Lewe (Germania) 4:39,29.

Canoe dublu (1.000 m): I. U.R.S.S. (Geister, Makarenko) 4:17,94; II. Italia 4:20,77; III. R. P. Ungară 4:20,89; IV. R. P. Română (Dumitru Alexe, Igor Lipalit) 4:22,36; V. R. S. Cehoslovacă 4:27,66; VI. R. P. Bulgaria 4:31,52.

CANOTAJ ACADEMIC

Schiș simplu: I. Viaceslav Ivanov (U.R.S.S.) 7:13,96; II. Achim Hill (Germania) 7:20,21; III. Teodor Kocerka (R.P.P.) 7:21,26; IV. James Hill (Noua Zeelandă) 7:23,98; V. Harry Parker (S.U.A.) 7:29,26; VI. Savinio Rebek (Italia) 7:31,09.

Schiș dublu: I. R. S. Cehoslovacă (Vaclav Kozak, Pavel Schmidt) 6:47,60; II. U.R.S.S. 6:50,49; III. Elveția 6:50,59; IV. Franța 6:52,22; V. Olanda 6:53,86; VI. Belgia 6:56,40.

Schiș 2 fără cirmaci: I. U.R.S.S. (Valentin Boreiko, Oleg Golovanov)

7:02,01; II. Austria 7:03,69; III. Finlanda 7:03,80; IV. Germania 7:08,81; V. S.U.A. 7:17,08; VI. R. P. F. Iugoslavia 7:20,91.

Schif 2+1: I. Germania (Bernhard Knubel, Heintz Renneberg + Klaus Zerta) 7:29,14; II. U.R.S.S. 7:30,17; III. S.U.A. 7:34,58; IV. Danemarca 7:39,20; V. Italia 7:40,92; VI. R. P. Română (Kurecska - Riffelt + Roger) 7:49,57.

Schif 4 fără cârmaci: I. S.U.A. (Arthur Ayrault, Ted Nash, Jon Sayre, Richard Walles) 6:26,26; II. Italia 6:28,78; III. U.R.S.S. 6:29,62; IV. R. S. Cehoslovacă 6:34,30; V. Marea Britanie 6:36,18; VI. Elveția 6:38,81.

Schif 4+1: I. Germania (Gerd Cintl, Horst Effertz, Jürgen Litz, Klaus Rieckmann + Michael Obst) 6:39,12; II. Franța 6:43,62; III. Italia 6:43,72; IV. U.R.S.S. 6:45,67; V. Australia 6:45,80; VI. R. P. Ungară 6:51,65.

Schif 8+1: I. Germania (Hans Lank, Klaus Bittner, Karl Hopp, Karl von Groddeck, Kraft Schepke, Frank Schepke, Walter Schroder, Manfred Rulffs + Willi Padge) 5:57,18; II. Canada 6:01,52; III. R. S. Cehoslovacă 6:04,84; IV. Franța 6:06,57; V. S.U.A. 6:08,06; VI. Italia 6:12,73.

CICLISM

Urmărire pe echipe (4 km): I. Italia 4:30,9; II. Germania 4:34,5; III. U.R.S.S.; IV. Franța.

Tandem viteză: I. Italia (Bianchetto - Beghetto) 11,7 sec; II. Germania; III. U.R.S.S.; IV. Olanda.

Individual viteză: I. Gaiardoni (Italia) 11,2 sec; II. Sterk (Belgia); III. Gasparella (Italia); IV. Bansch (Australia).

Fond individual: I. Viktor Kapitonov (U.R.S.S.) 4 h 20:37; II. Livio Trapé (Italia) 4 h 20:37; III. Vandenberg (Belgia) 4 h 20:57; IV. Melihov (U.R.S.S.); V. Ion Cosma (R.P.R.), VI. Vendramino Bariviera (Italia).

1 km cu start de pe loc: I. Sante Gaiardoni (Italia) 1:07,27; II. Gieseler (Germania); III. Vargashin (U.R.S.S.); IV. Van der Touw (Olanda).

100 km contra cronometru pe echipe: I. Italia (A. Bailetti, O. Cogliati, G. Fornoni, L. Trapé) 2 h 14:33; II. Germania 2 h 16:56; III. U.R.S.S. 2 h 18:41; IV. Olanda 2 h 19,15; V. Suedia 2 h 19:36; VI. R. P. Română 2 h 20,18.

CĂLĂRIE

Marele premiu pe echipe: I. Germania (Winkler, Thiedemann, Schokemülle); II. S.U.A.; III. Italia; IV. R.A.U.; V. Franța; VI. R. P. Română.

Obstacole: Raymondo D'Inzeo (Italia); II. Pierro D'Inzeo (Italia); III. Broome (M. Britanie); IV. Morris (S.U.A.); V. Winkler (Germania); VI. Thiedemann (Germania).

Dresaj: I. S. Filatov (U.R.S.S.) 2.144 p; II. G. Fischer (Elveția) 2.087 p; III. I. Neckerman (Germania) 2.082 p; IV. Henry St. Cyr (Suedia) 2.064 p; V. I. Kalita (U.R.S.S.) 2.007 p; VI. P. Galvin (S.U.A.) 995 p.

Proba completă de călărie:

Individual: I. Morgan (Australia) +7,15; II. Lavis (Australia) -16,59; III. Bulher (Elveția) -51,21; IV. Bullen (M. Britanie) -62,60; V. Borșalinov (U.R.S.S.) -63,75; VI. Le Goff (Franța) -72,91.

Echipe: I. Australia 128,18; II. Elveția 386,02; III. Franța 515,71; IV. Marea Britanie 516,21; V. Italia 528,21; VI. Irlanda 674.

FOTBAL

I. R. P. F. Iugoslavia; II. Danemarca; III. R. P. Ungară; IV. Italia.

GIMNASTICĂ

Feminin

Individual pe aparate

Sol: I. Larisa Latînina (U.R.S.S.) 19,583 p; II. Astahova (U.R.S.S.) 19,616 p; III. Liuhina (U.R.S.S.) 19,449 p; IV. Bosakova (R.S.C.) 19,838 p; V. Muratova (U.R.S.S.) 19,349 p; VI. Iovan (R.P.R.) 19,232 p.

Paralele înegale: I. Astahova (U.R.S.S.) 19,616 p; II. Latînina (U.R.S.S.) 19,416 p; III. Liuhina (U.R.S.S.) 19,399 p; IV. Muratova (U.R.S.S.) 19,382 p; V. Ikeda (Japonia) 19,333 p; VI. Iovan (R.P.R.) 19,099 p.

Birnă: I. Bosakova (R.S.C.) 19,283 p; II. Latînina 19,233 p; III. Muratova 19,232 p; IV. Nikolaeva 19,183 p; V. Ikeda 19,132 p; VI. Ceaslavska 19,083 p.

Sărituri: Nikolaeva (U.R.S.S.) 19,316 p; II. Muratova 19,049 p; III. Latînina

19,016 p; IV. Tahova 18,783 p; V. Sonia Iovan 18,766 p; VI. Astahova 18,716 p.

Individual compus: I. Larisa Latinina (U.R.S.S.) 77,031 p; II. S. Muratova (U.R.S.S.) 76,696 p; III. Astahova (U.R.S.S.) 76,164 p; IV. Nikolaeva (U.R.S.S.) 75,831 p; V. S. Iovan (R.P.R.) 75,797 p; VI. Ikeda (Japonia) 75,696 p.

Echipe: I. U.R.S.S. (Latinina, Astahova, Liuhina, Muratova, Nikolaeva, Ivanova) 382,320 p; II. R.S.C. 373,323 p; III. R. P. Română (Iovan, Leuştean, Ionescu, Liţă, Poreceanu, Niculescu) 372,053 p; IV. Japonia; V. R. P. Polonă; VI. Germania.

Masculin

Sol: I. Noboyuky Aihara (Japonia) 19,450 p; II. Iuri Titov (U.R.S.S.) 19,325 p; III. Menichelli (Italia) 19,275 p; IV. V. Takasi Mitsukuri şi T. Ono (Japonia) 19,200 p; VI. J. Stastny (R.S.C.) 19,050 p.

Paralele: I. Şahlin (U.R.S.S.) 19,400 p; II. Carminucci (Italia) 19,375 p; III. T. Ono 19,350 p; IV. Aihara (Japonia) 19,275 p; V. Titov 19,200 p; VI. M. Takemoto (Japonia) 19,125 p.

Bară fixă: I. T. Ono 19,600 p; II. M. Takemoto 19,525 p; III. B. Şahlin 19,475 p; IV. Jukio Endo (Japonia) 19,425 p; V. J. Titov 19,400 p; VI. M. Cerar (R.P.F.I.) 19,400 p.

Sărituri: I.—II. Şahlin (U.R.S.S.) şi Takasi Ono (Japonia) 19,350 p; III. Vladimir Portnoi (U.R.S.S.) 19,225 p; IV. Titov 19,200 p; V. Jukio Endo 19,175 p; VI. Shuji Tsurumi (Japonia) 19,150 p.

Cal cu minere: I. Eugen Ekman (Finlanda) 19,375 p şi B. Şahlin 19,375 p; III. Tsurumi 19,150 p; IV. Mitsukuri 19,125 p; V. I. Titov 18,950 p; VI. Ono 18,525 p.

Inele: I. A. Azarian (U.R.S.S.) 19,725 p; II. B. Şahlin 19,500 p; III. Ono 19,425 p; IV. Velik Kapsazov (R.P.B.) 19,425 p; V. Noboyuky Aihara 19,400 p; VI. I. Titov 19,275 p.

Individual compus: I. Boris Şahlin 115,95 p; II. Takasi Ono 115,90 p; III. Iuri Titov 115,60 p; IV. Shuyi Tsurumi 114,55 p; V.—VI. Masao Takemoto şi Jukio Endo (Japonia) 115,45 p.

Echipe: I. Japonia (Takasi Ono, Masao Takemoto, Jukio Endo, Takasi Mitsukuri, Nobuyuky Aihara şi Shuji Tsurumi) 575,20 p; II. U.R.S.S. 572,70 p; III. Italia

559,05 p; IV. R. S. Cehoslovacă 557,15 p. V. S.U.A. 555,20 p; VI. Finlanda 554,45 p.

HALTERE

Categoria cea mai uşoară: I. Ch. Vinci (S.U.A.) 345 kg.; II. J. Myaka (Japonia) 337,5 kg.; III. E. J. Khan (Iran) 330 kg. IV. Kogure (Japonia) 322,5 kg; V. Iankovski (R.P.P.) 322,5 kg; VI. Földi (R.P.U.) 320 kg.

Categoria semiuşoară: E. Minaev (U.R.S.S.) 372,5 kg; II. I. Berger (S.U.A.) 362,5 kg.; III. Manironni (Italia) 352,5 kg; IV. Kin Hae Nam (Coreea de Sud) 345 kg.; V. Furujama (Japonia) 345 kg; VI. Abbas (R.A.U.) 337,5 kg.

Categoria uşoară: I. V. Buşuev (U.R.S.S.) 397,5 kg; II. Tan Og Liang (Singapore) 380 kg; III. Aziz Abdul (Iran) 380 kg; IV. Zielinski (R.P.P.) 375 kg; V. Basanowski (R.P.P.) 370 kg; VI. Huszka (R.P.U.) 365 kg.

Categoria semimijlocie: I. Al Kurinov (U.R.S.S.) 437,5 kg; II. Tomy Konno (S.U.A.) 427,5 kg; III. G. Veres (Ungaria) 405 kg; IV. Paterni (Franţa) 400 kg; V. Beck (R.P.P.) 400 kg. VI. Teherani (Iran) 392,5 kg.

Categorie mijlocie: I. Palinski (R.P.P.) 442,5 kg; II. J. George (S.U.A.) 430 kg; III. I. Bochenek (R.P.P.) 420 kg; IV. Toth (R.P.U.) 417,5 kg.; V. Kallayärvi (Finlanda) 417,5 kg; VI. Tkacev (R.P.B.) 415 kg.

Categoria semigrea: I. A. Vorobiov (U.R.S.S.) 472,5 kg.; II. Lomakin (U.R.S.S.) 457,5 kg.; III. Martin (M. Britanie) 445 kg.; IV. Pulskap (S.U.A.) 432,5 kg.; V. Vincent (Franţa) 422,5 kg; VI. Nikolov (R.P.B.) 412,5 kg.

Categoria grea: I. I. Vlasov (U.R.S.S.) 537,500 kg.; II. Bradford (S.U.A.) 512,500 kg.; III. Shemanski (S.U.A.) 500 kg.; IV. Ibrahim (R.A.U.) 455 kg.; V. Makkinen (Finlanda) 455 kg.; VI. Baille (Canada) 450 kg.

HOCHEI PE IARBA

I. Pakistan; II. India; III. Spania; IV. M. Britanie.

LUPTE CLASICE

Categoria muscă: I. D. Pirvulescu (R.P.R.); II. Sayed (R.A.U.); III. Paziraye (Iran); IV. Hirata (Japonia); V. Fabra (Italia); VI. Kocerghin (U.R.S.S.).

Categoria cocoș: I. Karavaev (U.R.S.S.); II. Cernea (R.P.R.); III. Stoikov (R.P.B.); IV. Yilmaz (Turcia); V. Svec (R. S. Cehoslovacă); VI. Vesterby (Suedia).

Categoria pană: I. Šille (Turcia); II. Polyak (R.P.U.); III. Virupaev (U.R.S.S.); IV. Tripa (Italia); V. Šultz (R.P.R.); VI. Toth (R.S.C.).

Categoria ușoară: I. Koridze (U.R.S.S.); II. Martinovic (R.P.F.I.); III. Freig (Suedia); IV. Matussek (R.S.C.); V. Gungör (Turcia) și D. Gheorghe (R.P.R.).

Categoria semimijlocie: I. Bayrak (Turcia); II. Maritschniz (Germania); III. Schiermeyer (Franța); IV. Horvath (R.P.F.I.); V. Gamarnik (U.R.S.S.); VI. Laakso (Finlanda).

Categoria mijlocie: I. Dobrev (R. P. Bulgară); II. Metz (Germania); III. Tăranu (R.P.R.); IV. Ayvaz (Turcia); V. Dubioki (R.P.P.); VI. Ciukalov (U.R.S.S.).

Categoria semigrea: I. Kiss (Turcia); II. Bimbalov (R.P.B.); III. Kartoziia (U.R.S.S.); IV. Piti (R.P.U.); V. Vanhonen (Finlanda); VI. Popovici (R.P.R.).

Categoria grea: I. Bogdan (U.R.S.S.); II. Dietrich (Germania); III. Kubat (R.S.C.); IV. Kozma (R.P.U.); V. Sosnowski (R.P.P.); VI. Kasabov (R.P.B.).

LUPTE LIBERE

Categoria muscă: I. Bilek (Turcia); II. Matsubara (Japonia); III. Safepour (Iran); IV. Neff (Germania); V. Simons (S.U.A.); VI. Aliev (U.R.S.S.).

Categoria cocoș: I. Mc Cann (S.U.A.); II. Zalev (R.P.B.); III. Troyanowski (R.P.P.); IV. Asai (Japonia); V. Jaskari (Finlanda); VI. Sakov (U.R.S.S.).

Categoria pană: I. Dagistanli (Turcia); II. Kolev (R.P.B.); III. Rubaşvili (U.R.S.S.); IV. Sato (Japonia); V. Mewis (Belgia); VI. Akhtar (Pakistan).

Categoria ușoară: I. Wilson (S.U.A.); II. Siniavski (U.R.S.S.); III. Dimov (R.P.B.); IV. Hong Csang Von (Coreea de Sud); V. Tajiki (Iran); VI. Nizoola (Italia).

Categoria semimijlocie: I. Blubaugh (S.U.A.); II. Ogan (Turcia); III. Bashir

(Pakistan); IV. Habibi (Iran); V. Vescovi (Italia); VI. Kaneko (Japonia).

Categoria mijlocie: I. Gungör (Turcia); II. Širtladze (U.R.S.S.); III. Antonsson (Suedia); IV. Dewitt (S.U.A.); V. Utz (Germania); VI. Singh (India).

Categoria semigrea: I. Atli (Turcia); II. Takhti (Iran); III. Albul (U.R.S.S.); IV. Palm (Suedia); V. Brand (S.U.A.); VI. Van Zil (Africa de Sud).

Categoria grea: I. Dietrich (Germania); II. Kaplan (Turcia); III. Djarazov (U.R.S.S.); IV. Maraschalki (Italia); V. Djiber (R. P. Bulgaria); VI. Reznak (R. P. Ungară).

NATAȚIE

Probe masculine

100 m liber: I. J. Devitt (Australia) 55,2; II. Larsson (S.U.A.) 55,2; III. Dos Santos (Brazilia) 55,4; IV. Hunter (S.U.A.) 55,6; V. Dobay (R.P.U.) 56,3; VI. Pound (Canada) 56,3.

400 m liber: I. M. Rose (Australia) 4:18,3; II. Yamanaka (Japonia) 4:21,4; III. Konrads (Australia) 4:21,8; IV. Black (M. Britanie) 4:21,8; V. Sommers (S.U.A.) 4:22,0; VI. Mc Lachlan (Africa de Sud) 4:26,3.

1.500 m liber: I. Jon Konrads (Australia) 17:19,6; II. M. Rose (Australia) 17:21,7; III. G. Breen (S.U.A.) 17:30,6; IV. Yamanaka (Japonia) 17:34,7; V. Katona (R.P.U.) 17:43,7; VI. Mc Lachlan (Africa de Sud) 17:44,9.

100 m spate: I. D. Thiele (Australia) 1:01,9; II. Mc Kinney (S.U.A.) 1:02,1; III. Benett (S.U.A.) 1:02,3; IV. Cristophe (Franța) 1:03,2; V. Barbier (U.R.S.S.) 1:03,5; VI. Wagner (Germania) 1:03,5.

200 m fluture: I. Troy (S.U.A.) 2:12,8; II. Hayes (Australia) 2:14,8; III. Gillanders (S.U.A.) 2:15,3; IV. Dennerlein (Italia) 2:16,0; V. Yoshimunda (Japonia) 2:18,2; VI. Berry (Australia) 2:18,5.

200 m bras: I. W. D. Mulliken (S.U.A.) 2:37,4; II. Osaki (Japonia) 2:38,0; III. Mensonides (Olanda) 2:39,7; IV. Heninger (Germania) 2:40,1; V. Lazzari (Italia) 2:40,1; VI. Gathercole (Australia) 2:40,6.

4×200 m: I. S.U.A. (Harison, Blick, Troy, Farrel) 8.10.2; II. Japonia 8.13.2; III. Australia 8.13.8; IV. M. Britanie; V. Finlanda; VI. Suedia.

4×100 mixt bărbăți: I. S.U.A. (Bennett, Hait, Gillander, Olarc) 4:05,4; II. Australia 4:12,0; III. Japonia 4:12,2; IV. Canada 4:16,8; V. U.R.S.S. 4:16,8; VI. Italia 4:17,6.

Probe feminine

100 m liber : I. Dawn Fraser (Australia) 1:01,2; II. Saltza (S.U.A.) 1:02,8; III. N. Steward (M. Britanie) 1:03,1; IV. Wood (S.U.A.) 1:03,4; V. Madarasz (R.P.U.) 1:03,6; VI. Terpstra (Olanda) 1:04,3.

400 m liber : I. Chris Von Saltza (S.U.A.) 4:50,5; II. Cederquist (Suedia) 4:53,9; III. Lagerberg (Olanda) 4:56,6; IV. Konrads (Australia) 4:57,9; V. Fraser (Australia) 4:58,5; VI. Rae (M. Britanie) 4:59,7.

100 m spate : I. Lynn Burke (S.U.A.) 1:09,3; II. Steward (M. Britanie) 1:10,8; III. Tanaka (Japonia) 1:11,4; IV. Ranwell (Africa de Sud) 1:11,4; V. Piacentini (Franța) 1:11,4; VI. Lewis (Anglia) 1:11,8.

100 m fluture : I. C. J. Schuller (S.U.A.) 1:09,5; II. F. Heemskerk (Olanda) 1:10,4; III. J. Andreev (Australia) 1:11,2; IV. S. Watt (M. Britanie) 1:13,3; V. A. Voorbij (Olanda) 1:13,3; VI. Belovezkaia (U.R.S.S.) 1:13,3.

200 m bras : I. Anita Lonsbrough (M. Britanie) 2:49,5; II. Urselmann (Germania) 2:50,0; III. Goebel (Germania) 2:53,6; IV. Den Haan (Olanda) 2:54,4; V. Kok (Olanda) 2:54,6; VI. Warner (S.U.A.) 2:55,4.

4x100 m liber : I. S.U.A. (Spillane) 1:02,5; Stobs 1:03,5; Wood 1:02,0; Von Saltza 1:00,9; 4:08,9; II. Australia 4:11,3; III. Germania 4:19,7; IV. R. P. Ungară 4:21,2; V. Anglia 4:24,6; VI. Suedia 4:25,1.

4x100 m mixt femei : I. S.U.A. (Burke, Kemper, Schuller, Von Saltza) 4:41,1; II. Australia 4:45,9; III. Germania 4:47,6; IV. Olanda 4:47,6; V. M. Britanie 4:47,6; VI. R. P. Ungară 4:53,7.

PENTATLON MODERN

Individual : I. Ferenc Nemeth (R.P.U.) 5.024 p; II. Imre Nagy (R.P.U.) 4.988 p; III. Robert Beck (S.U.A.) 4.981 p; IV. Andras Balczó (R.P.U.) 4.973 p; V. Igor Novikov (U.R.S.S.) 4.962 p; VI. Nikolai Tatarinov (U.R.S.S.) 4.758 p.

Echipe : I. R. P. Ungară (Nemeth, Nagy, Balczó) 14.863 p; II. U.R.S.S. 14.309 p; III. S.U.A. 14.192 p; IV. Finlanda 13.865 p; V. R. P. Polonă 13.746 p; VI. Suedia 13.216 p.

POLO PE APA

I. Italia; II. U.R.S.S.; III. R. P. Ungară; IV. R. P. F. Iugoslavia; V. R. P. Română; VI. Germania.

SĂRITURI ÎN APA

Probe masculine

Trambulină : I. G. M. Tobian (S.U.A.) 170 p; II. S. N. Hall (S.U.A.) 166,08 p; III. J. Botella (Mexic) 162,30 p; IV. A. Gaxiola (Mexic) 150,42 p; V. E. Meissner (Canada) 144,07 p; VI. Mari (Italia) 143,46 p.

Platformă (turn) : I. Webster (S.U.A.) 165,56 p; II. Tobian (S.U.A.) 165,25 p; III. Phelps (M. Britanie) 157,13 p; IV. Madrigal (Mexic) 152,86 p; V. Sperling (Germania) 151,83 p; VI. Galkin (U.R.S.S.) 141,69 p.

Probe feminine

Trambulină : I. Ingrid Krämer (Germania) 155,81 p; II. P. Pope (S.U.A.) 141,24 p; III. E. Ferris (M. Britanie) 139,09 p; IV. M. Willard (S.U.A.) 137,82 p; V. N. Krutova (U.R.S.S.) 136,11 p; VI. Mac Donald (Canada) 134,79 p.

Platformă (turn) : I. Ingrid Krämer (Germania) 91,28 p; II. Paula Pope (S.U.A.) 88,94 p; III. Nina Krutova (U.R.S.S.) 86,99 p; IV. Iuno Irwin (S.U.A.) 83,59 p; V. Raisa Gorohovskaia (U.R.S.S.) 83,03 p; VI. Natalie Thomas (M. Britanie) 82,21 p.

SCRIMĂ

Masculin

Floretă individual : I. Viktor Jdanovici (U.R.S.S.) 7 v; II. Iuri Sisikin (U.R.S.S.) 4 v; III. Albert Axelrod (S.U.A.) 3 v; IV. Witold Wojda (R.P.P.) 3 v.d.b.; V. Mark Midler (U.R.S.S.) 3 v.d.b.; VI. Roger Closset (Franța) 2 v.

Floretă echipe : I. U.R.S.S. (Jdanovici, Midler, Sisikin și Svešnikov); II. Italia; III. Germania; IV. R. P. Ungară.

Sabie individual : I. Karpati (R.P.U.); II. Horvath (R.P.U.); III. Calarese (Italia); IV. Arabo (Franța), V. Zablocki (R.P.P.); VI. Pawlowski (R.P.P.).

Sabie echipe : I. R. P. Ungară (Karpati, Horvath, Dalnoki, Gerevich); II. R. P. Polonă; III. Italia; IV. S.U.A.

Spadă individual : I. Delfino (Italia); II. Jay (M. Britanie); III. Habarov

(U.R.S.S.); IV. Szakovics (R.P.U.); V. Achten (Belgia); VI. Dreyfus (Franța).

Spadă echipe: I. Italia (Delfino, Pellegrino, Pavesi și Saccaro); II. Italia; III. U.R.S.S.; IV. R. P. Ungară.

Feminin

Floretă individual: I. Adelheid Schmid (Germania) 6 v; II. Valentina Rastvorova (U.R.S.S.) 5 v; III. Maria Vicol (R.P.R.) 4 v.d.b.; IV. Galina Gorohova (U.R.S.S.) 4 v.d.b.; V. Olga Szabo (R.P.R.) 4 v.d.b.; VI. M. Roldan (Mexic).

Floretă echipe: I. U.R.S.S. (Prudtkova, Petrenko, Sisova, Rastvorova); II. R. P. Ungară; III. Italia; IV. Germania.

TIR

Armă liberă calibru mare: I. Hämmerer (Austria) 1129 p; II. Spiellman (Elveția) 1.127 p; III. Borisov (U.R.S.S.) 1.127 p; IV. Ilonen (Finlanda) 1.126 p; V. Itkis (U.R.S.S.) 1.123 p; VI. Stiborik (R. S. Ceh.) 1.123 p.

Pistol precizie: I. A. Gușcin (U.R.S.S.) 560 p; II. Umarov (U.R.S.S.) 552 p; III. J. Yoshikawa (Japonia) 552 p; IV. T. Ullman (Suedia) 550 p; V. S. Romik (R.P.P.) 549 p; VI. A. Spalni (Elveția) 546 p.

Talere aruncate din șanț: I. I. Dumitrescu (R.P.R.) 192 t; II. Rossini (Italia) 191 t; III. Kalinin (U.R.S.S.) 190 t; IV. Clark (S.U.A.) 188 t; V. Wheeler (M. Britanie) 187 t; VI. Afsnes (Norvegia) 186 t;

Armă liberă calibru redus (3×40 focuri): I. Șamburkin (U.R.S.S.) 1.149 p; II. Niazov (U.R.S.S.) 1.145 p; III. Zähringer

(Germania) 1.139 p; IV. Houdek (R. S. Ceh) 1.139 p; V. Novicki (R.P.P.) 1.137 p; VI. Kervinen (Finlanda) 1.137 p.

Pistol viteză: I. Mc Millan (S.U.A.) 587 p/147*; II. Linnosvuo (Finlanda) 587 p/139; III. Zabelin (U.R.S.S.) 587 p/135; IV. Schneider (Elveția) 586 p; V. Șt. Petrescu (R.P.R.) 585 p; VI. G. Magyar (R.P.R.) 583 p.

Armă liberă 60 focuri culcat: I. Kohnke (Germania) 590 p; II. Hill (S.U.A.) 589 p; III. Forcella (Venezuela) 587 p; IV. Borisov (U.R.S.S.) 586 p; V. Sikinner (M. Britanie) 586 p; VI. Linokuma (Japonia) 586 p.

VELE

Clasa 5,5 m: I. S.U.A. 6.900 p; II. Danemarca 5.677 p; III. Elveția 5.122 p; IV. Argentina 4.402 p; V. Suedia 4.277 p; VI. M. Britanie 3.807 p.

Clasa Dragon: I. Grecia 6.733 p; II. Argentina 5.715 p; III. Italia 5.705 p; IV. Norvegia 5.403 p; V. Canada 5.177 p; VI. Danemarca 5.157 p.

Clasa Star: I. U.R.S.S. 7.619 p; II. Portugalia 6.665 p; III. S.U.A. 6.269 p; IV. Italia 6.047 p; V. Elveția 5.716 p; VI. Bahamas 5.282 p.

Clasa F. D.: I. Norvegia 6.774 p; II. Danemarca 5.991 p; III. Germania 5.882 p; IV. Rhodezia 5.792 p; V. Olanda 5.452 p; VI. U.R.S.S. 5.123 p.

Clasa Finn: I. Danemarca 8.171 p; II. U.R.S.S. 6.520 p; III. Belgia 5.937 p; IV. Australia 5.758 p; V. Brazilia 5.176 p; VI. Noua Zeelandă 5.140 p.

*) 3 concurenți au obținut rezultate egale și primul loc a fost stabilit la baraj.

Cea de a II-a Spartachiadă națională a R. S. Cehoslovace — 1960

MIRON OLTEANU
Vicepreședinte al U.C.F.S.

Printre numeroasele realizări cu care poporul cehoslovac a sărbătorit aniversarea a 15 ani de la eliberarea patriei de sub jugul fascist se numără și desfășurarea celei de a II-a Spartachiade naționale.

Timp de 11 zile Praga, îmbrăcată în vestmînt de sărbătoare, a primit pe cei care veneau, fie ca demonștranți, fie ca spectatori sau invitați, din țară sau de peste hotare să participe la această grandioasă manifestare a poporului cehoslovac.

Cea de a II-a Spartachiadă națională a R. S. Cehoslovace n-a fost numai reflectarea vigoarei tineretului cehoslovac, a femeilor și bărbaților țării, ci a fost o mare sărbătoare. Ea a ilustrat ferma unitate a poporului cehoslovac în jurul Partidului și Guvernului în opera de construire a socialismului condusă de Partidul Comunist, în lupta pentru pace în lumea întreagă.

Marile manifestări sportive au fost o dovadă elocventă a noii vieți, libere și fercite, a poporului cehoslovac, o trecere în revistă a rezultatelor obținute în construcția socialismului, fapt scris cu litere mari roșii pe lozincă din incinta stadionului: „Socialismul a învins la noi!”. Acest lucru a fost de altfel întru totul confirmat la 9 iulie 1960 cînd, ca urmare a dorinței oamenilor muncii, numele țării a devenit Republica Socialistă Cehoslovacă. Cu această ocazie tov. A. Novotny, prim secretar al C.C. al Partidului Comunist Cehoslovac și președintele R. S. Cehoslovace a arătat că în Cehoslovacia socialismul a devenit realitate.

Pentru reușita celei de a II-a Spartachiade naționale, pe baza hotărîrii partidului și guvernului, toate organele și organizațiile au sprijinit și au contribuit din plin la succesul Spartachiadei.

Pe lângă forțele mobilizate pentru asigurarea bunei organizări și desfășurări, la reușita Spartachiadei naționale a contribuit și faptul că poporul cehoslovac are o puternică tradiție în domeniul practicării exercițiilor fizice.

Educația fizică este răspîndită azi în masele largi populare și apare strîns legată de cele mai diverse manifestări ale vieții sociale și de familie. Un exemplu care ilustrează acest fapt este cel al familiei Otahar Hejlek, profesor în districtul Bromov, familie compusă din 7 membri, care au participat la această Spartachiadă fie ca instructori voluntari, fie ca executanți în diferitele reprize.

Spartachiada a cuprins două părți:

I. Spartachiada de iarnă, cu concursuri de schi, hochei, gimnastică sportivă, turism.

II. Spartachiada de vară, cu concursuri de atletism, ciclism, jocuri sportive, natație, tir, sporturi nautice precum și demonstrații de mari ansambluri de gimnastică. În rîndurile ce urmează vom da cîteva amănunte organizatorice și tehnice asupra desfășurării ansamblurilor de gimnastică.

Exercițiile de gimnastică de mase au fost disciplina de bază a Spartachiadei. Ele s-au bucurat de o atenție deosebită și au fost pregătite din timp, pînă în cele mai mici amănunte.

Astfel, începînd din anul 1957 s-a organizat un concurs pentru cele mai bune tematici cuprinzînd aspecte din frumusețile patriei, viața nouă a tineretului, munca plină de elan a poporului cehoslovac, modul în care femeile și copiii participă la construirea noii orînduirii, felul cum se pregătește poporul cehoslovac și armata sa pentru muncă și apărarea patriei. În urma trrierii făcute de către o comisie formată din oameni de artă și specialiști în domeniul educației fizice, au fost alese și alcătuite 19 programe de gimnastică, cărora compozitori și scriitori de frunte le-au alcătuit partiturile muzicale și comperajul.

Cele 19 programe de demonstrație au avut fiecare câte o tematică și au fost executate de cca. 300.000 de elevi și eleve, de tineri și tinere, de bărbai și femei, repartizați pe reprize. După ce programele cu muzica respectivă au fost definite, ele au fost tipărite, muzica a fost imprimată pe discuri și apoi au fost difuzate în școlile din întreaga țară, în unitățile productive, în colectivele și cluburile sportive, în unitățile militare și în Svazarm *).

Paralel cu elaborarea materialului tehnic, a fost popularizat prin broșuri și materialul legat de problemele administrative, de felul cum se organizează întrecerile interesate, inter-regiuni etc., de felul cum se vor face transportul și cazarea executanților la finala care s-a desfășurat la Praga și condițiile de procurare a materialelor și echipamentului sportiv. S-au trasat sarcini concrete activelor regionale în legătură cu numărul de executanți care trebuie pregătiți pentru finală și programele de gimnastică la care vor participa.

Astfel, cu baza materială și tehnică bine pregătită încă din anul 1957 s-a putut începe în anul 1958 pregătirea propriu-zisă a executanților.

Participanții s-au pregătit în timpul lor liber, lucrând de două-trei ori pe săptămână, sub conducerea profesorilor de educație fizică, antrenorilor sau instructorilor sportivi.

Învățarea exercițiilor în școli s-a făcut și în cadrul orelor de educație fizică, afectându-se pentru aceasta câte 20 de minute din fiecare lecție; perfecționarea s-a realizat în ore speciale, înafara programului școlar.

Executanții și-au suportat personal costul echipamentului, a aparatelor portative ca mingi, măciuci, cercuri, bastoane, eșarfe etc. și plata transportului pe cale ferată, cu 65% reducere. În plus, pe perioada în care s-a stat în Praga (cca. 8—10 zile) executanții au suportat și plata mesei.

Problema participării elevilor a fost rezolvată astfel: începând din anul 1958 elevii selecționați au depus săptămânal la școală o sumă de bani astfel calculată, ca în 1960 aceasta să acopere toate cheltuielile necesare deplasării. Elevilor cu posibilități materiale mai reduse li s-a asigurat participarea din fondul comitetelor de părinți ale școlii. În anul 1960, anul Spartachiadei, în lunile aprilie și mai au avut loc în toată țara — pe regiuni și orașe — demonstrații de ansambluri de gimnastică, cu ocazia cărora au fost verificate pregătirile și puse la punct ultimele amănunte. Tot atunci s-au făcut și ultimele trieri ale executanților.

În luna iunie 1960 au început în orașul Praga pregătirile pentru primirea participanților la cea de a II-a Spartachiadă națională. Pentru asigurarea cazării în școli, elevii au terminat cursurile cu 15 zile înainte de termen, fără ca însușirea materiilor de învățământ să aibă însă de suferit. S-au luat măsurile de asigurarea transportului, punându-se la dispoziția celor care veneau să participe trenuri speciale, cu 65% reducere. S-a împărțit programul de demonstrații pe 2 cicluri a câte 4 zile, cu interval de 3 zile între ele. Acest lucru a fost foarte folositor, deoarece anumite ansambluri din provincie, după ce au demonstrat în primul ciclu au plecat acasă, lăsând loc altor ansambluri care soseau în cele 3 zile de pauză pentru a demonstra în ciclul 2. Astfel s-a descongestionat orașul.

Toate cadrele didactice, indiferent de disciplina predată în școli, au fost mobilizate 8 ore pe zi, pentru a asigura acoperirea unor sarcini organizatorice ca serviciul de ordine etc.

Au fost scoși din producție un număr mare de cadre, salariul fiindu-le plătit în continuare de întreprinderile respective.

În momentul sosirii, executanții erau dirijați la un birou special unde, după ce prezentau certificate de sănătate, primeau o legitimație pe care era trecut numele și pronumele, numele reprizei, corpul și etajul vestiarului și numărul locului de dezbrăcare. În schimbul a 15 coroane pentru tineri și 25 coroane pentru adulți, se primea insigna Spartachiadei, cu care posesorii aveau dreptul la cazare, intrare la toate muzeele și expozițiile în mod gratuit și 50% reducere pe tramvai. Apoi erau trimiși la locul de cazare unde li se asigura patul, cearceaful, pătura și perna fiind aduse de fiecare. Masa era asigurată la cantinele școlare, contra cost. Demonstrații se prezentau cu 3 zile înaintea ciclului în care demonstrau.

Demonstrațiile au avut loc pe stadionul Strahov din Praga. Stadionul Strahov are o capacitate pe tribune de 250.000 de locuri. Are un teren central de formă dreptunghiulară cu laturile de 310 m pe 210 m, cu o suprafață de 65.100 m². Terenul conține

*) Asociația voluntară pentru sprijinirea apărării patriei.

16.000 de rondele așezate la o distanță de 1,80 m între ele. Aceasta permitea, în cazul că se lucra cu executanți și între rondele, să participe simultan peste 30.000 de sportivi.

Dezbrăcătul și îmbrăcătul sportivilor a fost asigurat de 7 vestiare. Aceste vestiare au 3 etaje fiecare. Ele sînt făcute din lemn, fără pereți exteriori, cu multe birne transversale și verticale. Vestiarele sînt prevăzute cu despărțituri mari, care au cuiere și bănci cu locuri numerotate. Fiecare vestiar are o capacitate de dezbrăcare pentru 8—9.000 persoane. Ele au fost înzestrate cu o stație de radio, centrală telefonică și multe difuzoare, cu puncte sanitare, magazii de materiale, ghișeuri cu răcoritoare precum și instalații sanitare. Se preconizează pentru viitor ca aceste vestiare să fie înlocuite cu clădiri din zid, care în perioada dintre două Spartachiade să servească de cămin pentru studenți.

Lîngă vestiare a fost organizată o bucătărie de campanie care a asigurat masa personalului tehnic și administrativ al reprizelor. În spațiile acestei bucătării exista o magazie centrală de materiale.

Sportivii, după ce se dezbrăcau în vestiare, se adunau pe o alee centrală care ducea la intrările pe teren de sub tribuna a II-a.

Asistența medicală în stadion era asigurată de o policlinică-spital montată sub peluza din stînga. Policlinica era prevăzută cu 100 de paturi, rezervă pentru contagioși, secții medicale, raze Röntgen, secție dentară și a fost deservită de 80 de medici, 100 de surori, și 5 auto-ambulanțe.

Mai existau 4 infirmerii în colțurile stadionului, pentru executanți și alte 4 în mijlocul tribunelor, pentru spectatori. Primul ajutor era asigurat de către 600 de cadre voluntare din cadrul Crucii Roșii.

Serviciul de ordine pe stadion a fost asigurat de 2.500 de persoane din corpul didactic și voluntari. Foarte puțini din ei au fost scoși din producție sau salariați ai U.C.F.S.

Exista pe stadion un centru de dispeceri care coordona telefonic toate posturile de control ale porților. Pentru o strînsă și precisă coordonare acest centru menținea permanent legătura cu posturile de control prin telefoane și aparate de radio pe unde scurte. Anul acesta a funcționat și un sistem de televiziune — ca experiment.

S-au luat următoarele măsuri pentru evitarea aglomerației:

- biletele se distingeau prin colorit în funcție de tribuna respectivă;
- personalul de ordine avea o brasardă de culoarea tribunei pe care o deservea;
- personalul medical, tehnic, administrativ, radiodifuziunea, televiziunea, reporterii și invitații străini au primit insigne speciale sau legitimații;
- executanții au avut legitimații speciale cu culoarea reprizelor respective care, după executarea programului, le dădea dreptul să ocupe anumite locuri în tribune, fixate din timp.

Serviciul tehnic, format dintr-un număr mare de profesori de educație fizică, tehnicieni, ingineri, arhitecți, era foarte bine utilat și asigura marcajul terenului, rondelarea lui, desenarea diferitelor formații, conducerea intrării și ieșirii reprizelor din teren etc.

Reprizele au fost conduse de către un responsabil general care se găsea într-o cabină de comandă așezată pe copertină (plafonul tribunei oficiale). Această cabină este utilată cu o centrală telefonică și una de radio, cu ajutorul cărora se putea transmite orice comandă în oricare loc din stadion, scoțind din circuit, la nevoie, orice punct al stadionului. Instalația de radio a fost foarte bună, clară și comenzile se transmiteau executanților prin niște difuzoare speciale, îngropate în teren. Pe stadion au fost amplasate 120 de asemenea difuzoare care prin așezarea lor eliminau ecourile și transmiteau simultan comanda.

Mai erau foarte multe difuzoare pe tribune prin care însă nu se auzea decît muzica. Ele aveau o transmisie foarte clară și o sonoritate plăcută.

În stadion mai existau camere pentru stațiile de radio și magnetofon (muzica reprizelor fiind imprimată pe bandă de magnetofon), pentru televiziune, reporteri etc.

Mai existau o stație de meteorologie și o cameră specială pentru copii răătăciți de părinți.

Paralel cu marile demonstrații de gimnastică de pe stadionul Strahov, pe stadionul Armatei s-au desfășurat „Serile prieteniei”, manifestații la care au participat ansambluri de gimnastică artistică și acrobatică cu număr redus de executanți. Au demonstrat ansambluri invitate din U.R.S.S., R. P. Chineză, Bulgaria, Franța (F.S.G.T.), Polonia, Finlanda (TUL), Ungaria, R. D. Germană.

În afară de invitații participanți la „Serile prieteniei” au fost invitați delegați din toate țările pe linie de cultură fizică, învățământ, oameni de artă și teatru, ziariști, compozitori, oameni de literă, cinești etc.

Fondurile necesare desfășurării Spartachiadei au fost suportate din bugetul Uniunii de Cultură Fizică și Sport. O parte din cheltuieli au fost recuperate prin contribuția participanților care și-au suportat plata echipamentului, transportul și masa, precum și din încasările făcute în cele 8 zile de demonstrații, stadioanele fiind permanent pline și costul biletelor varînd între 15–150 de coroane.



Realizatori ai bunei desfășurări a acestei grandioase manifestări de gimnastică de mase nu au fost numai sportivi și cadrele tehnice de specialitate din numeroasele sate și orașe ale Cehoslovaciei, ci toți oamenii muncii. Lucrătorii din toate sectoarele industriale și din instituții au contribuit prin munca lor la reușita Spartachiadei. S-au țesut milioane de metri de diferite țesături. S-au confecționat costume de sport, pantofi, aparate, insigne, invitații, amintiri pentru vizitatori și pentru participanții la Spartachiadă. Teatrele și opera au avut spectacole speciale organizate în săli și în aer liber, pe întreaga perioadă de desfășurare a Spartachiadei.

Manifestările din cadrul Spartachiadei au fost vizionate de către conducători ai partidului, reprezentanți ai guvernului și de peste un milion și jumătate de spectatori veniți din toate colțurile Cehoslovaciei și din multe alte țări ale lumii. Spartachiada a fost un prilej de sărbătoare, de manifestare a dragostei de patrie, a bucuriei tineretului și oamenilor muncii că trăiesc o viață nouă și fericită într-un stat nou, constituind una din cele mai mari sărbători ale poporului frate cehoslovac.



Aspect din timpul marilor demonstrații de gimnastică din cadrul Spartachiadei

Pentru a doua oară consecutiv echipa noastră feminină, campioană mondială la handbal

C. POPESCU
antrenor emerit

Iată că și la cea de a III-a ediție a Campionatului mondial feminin de handbal în 11, desfășurată în luna iunie în Olanda, drapelul țării noastre s-a înălțat pe catargul învingătorilor. De data aceasta mai mult ca oricând superioritatea echipei noastre și, implicit, a școlii handbalului romînesc feminin a fost evidentă și categorică.

Dacă pentru cei care au asistat la jocurile celei de a III-a ediții constatarea a fost vizibilă și concretă, pentru ceilalți poate fi suficientă numai simpla enumerare a rezultatelor obținute acum comparativ cu ediția trecută. În anul 1956: cu Polonia 3-2, Austria 3-1, Franța 5-2. Finala cu R. F. Germană 6-5. În anul 1960: cu Austria 6-2, Danemarca 6-1, Olanda 9-4. Finala cu Austria 10-2. După cum se poate vedea, golaverajul final în anul 1956 a fost 17-10 iar în anul 1960 31-9.

Se știe că cifrele au un limbaj rece, dar precis, ele exprimînd în cele din urmă o stare de fapt existentă: concretizarea superiorității valorilor. Trebuie însă să precizăm că nu este vorba de o rămînere în urmă a celorlalte echipe sau o stagnare a handbalului feminin mondial. Din contra, majoritatea echipelor au progresat considerabil de la ultimele campionate mondiale și s-au pregătit cu atenție în ultimii ani. Acest lucru a fost vizibil în special în ceea ce privește reprezentativele Olandei, Austriei și Danemarcei.

În continuare vom arăta succint ceea ce a reieșit din jocul fiecărei echipe participante la turneul final.

Echipa Olandei a constituit surpriza competiției. După ce în anul 1956 Olanda nici nu s-a calificat în turneul final fiind învinsă cu 7-6 de Iugoslavia, de data aceasta ea a ocupat locul IV în clasament. Jocul prestat îi putea aduce un loc mai bun și poate chiar cîștea de a-și disputa finala. Nu a reușit acest lucru datorită faptului că nu a avut rezistența necesară

unui turneu de 4 jocuri în 7 zile și nici o tehnică corespunzătoare jocului în viteză pe care l-a practicat.

Concepția de joc a echipei olandeze a fost însă deosebit de interesantă și modernă. Apărarea, în prima fază avansa jucătoarele pînă dincolo de linia de centru, acoperind în mod aproximativ egal întreg terenul. La declanșarea atacului advers apărătoarele foloseau în mijlocul terenului marcajul om la om încercînd împiedicarea contraatacului și chiar obținerea mingiei.

Treptat însă se retrăgeau, odată cu avansarea atacului advers, pînă în apropierea liniei de 19 m, unde apelau la acțiunile specifice apărării pe zonă 1+5 cu varianta 2-3-1.

Varianta cu 5 apărători în față și unul în spate, retras pînă aproape la 13 m, a mai fost aplicată și de alte echipe în trecut dar nu cu atîta succes ca de echipa olandeză.

Cei 5 apărători din prima linie atacau agresiv în special adversarul cu mingea, dar și pe oricare altul care trecea prin zona respectivă sau prin fața ei, mergînd pînă la 25 m și apoi retrăgîndu-se pe poziția de bază. Jucătorul din spate, căuta să repare greșelile primei linii dublîndu-i și ajutîndu-i pe toți. Acest sistem de apărare, cu folosirea variantei om la om în teren și zonă în fața porții, a surprins constituind arma de bază a echipei olandeze.

Din păcate nu tot atît de clar și precis a fost sistemul lor de joc în atac. Încercînd un sistem modern în mare viteză, acesta nu a dat roadele scontate datorită unor tendințe individualiste și mai ales datorită nestăpînirii tehnicii la nivelul vitezei folosite în joc. Atacul schimba repede jocul de pe o parte pe cealaltă — folosind pase lungi laterale și în adîncime. Poziția de aruncare nu era căutată prea mult, de aceea se și rata în mare măsură.

Întreg jocul echipei era riscant însă deosebit de spectaculos. În special partida cu echipa noastră din semifinală a constituit cel mai frumos spectacol al campionatului mondial.

Și echipa Austriei a prezentat noutăți tot în ceea ce privește apărarea. Aplicând sistemul pe zonă în fața liniei de 19 m, echipa Austriei a încercat să demonstreze ce înseamnă o „zonă modernă“.

Departa de a rămâne pasivă în așteptarea greșelilor adversarului sau de a se aglomera la maximum pe semicerc, echipa practicând „zona modernă“, este deosebit de agresivă atacând în special jucătoarea cu mingea indiferent la ce distanță s-ar fi aflat față de poartă. Elasticitatea și mobilitatea zonei au crescut până la 25 și chiar 30 m, pistonările „atac afară — retragere“ executându-se alternativ cu mare viteză. Nici o echipă nu mai apelează la așezarea în linie; în majoritatea cazurilor cei 6 apărători se așază pe două linii în „scară“. În orice caz, concepția pasivă despre zonă a căzut total în disgrație.

În atac echipa Austriei a folosit corect „sarja“ și un „carusel“ pe centru și pe stînga făcut în scopul de a elibera extrema dreaptă pentru a-i da posibilitatea acțiunilor individuale.

Echipa unită a Germaniei, de la care se aștepta mai mult, nu a reușit nici pe departe să-și arate posibilitățile față de valorile certe ce le reunea. Pentru a nu știu cîta oară se dovedește că strîngînd 11 nume celebre nu înseamnă că vei face și o echipă desăvîrșită. Baza rezultatelor este pregătirea. Or, tocmai la capitolul pregătire echipa unită a Germaniei a avut cele mai mari lacune. Nici pregătirea fizică nu a fost asigurată la un nivel superior, nici cea tehnică, dar mai ales cea tactică nu a fost realizată.

Aplicînd o apărare om la om mai energică decît ar fi fost necesar, cu marcajul strict concentrat la om, abandonînd aproape controlul mingiei, echipa Germaniei a transformat prea mult jocul într-o luptă individuală.

Acest fapt a fost subliniat mult mai evident în atac, unde 5—6 jucătoare de mare valoare nu au reușit să înscrie decît un gol în 20 de minute, irosindu-și forțele în acțiuni individuale explicate doar prin excesul de personalitate al fiecăreia și nu prin rațiuni tactice.

Clasată pe locul V Danemarca a reușit totuși jocuri bune (să nu uităm acel 5—5 cu Austria) demonstrînd o valoare nesepărată la o țară cu tradiție mai mult pentru handbalul în 7. Fără discuție, concepția

de joc a echipei daneze a fost împrumutată de la jocul în 7, dar adaptată cu multă abilitate.

Apărarea în zonă mobilă pe 2 linii, marcînd uneori om la om cea mai valoroasă jucătoare adversă, a reușit să facă față fără a cuprinde în formație jucătoare deosebit de bune, numai datorită unei mobilități și promptitudini în atacul la mingea demne de apreciat.

În atac jocul lor s-a bazat pe căutarea unei poziții de aruncare de la distanță sau semidistanță, majoritatea aruncărilor efectuîndu-se din poziția clasică cu piciorul stîng înainte și mai puțin din săritură.

Clasată pe ultimul loc reprezentativa Poloniei a rămas și ea datoare, alături de echipa unită a Germaniei, publicului și specialiștilor prezenți la turneu. Apărîndu-se cînd om la om, cînd în zonă, cu un atac rapid, mereu în căutare de soluții tactice echipa a părut nesigură și fără un sistem bine precizat. După părerea noastră acestea se datoresc unor greșeli în munca de pregătire cu atât mai grave cu cît bogatul program de întîlniri internaționale susținute de ea în trecut promitea o comportare mai bună.

În concluzie, la această foarte sumară prezentare a jocului echipelor străine, putem sublinia:

- tendința generală de a moderniza jocul de handbal în 11;
- creșterea agresivității și a spațiilor de acțiune ale zonelor;
- creșterea vitezei de atac.



Progresul cel mai evident a fost înregistrat de selecționata noastră care a impresionat încă de la primele întîlniri prin jocul modern, spectaculos, dar simplu și eficient.

Dacă am descrie jocul echipei noastre nu am face decît să repetăm lucruri spuse destul de des cu alte ocazii, deoarece concepția de bază s-a precizat încă de acum cîțiva ani.

Voi arăta doar că în apărare am aplicat consecvent sistemul om la om iar în atac regulile tactice de bază respectate cu strictețe au fost rezolvate simplu, eficiente și permanent agresiv.

Dar asupra acestor probleme vom mai reveni în cele ce urmează, fiindcă ne simțim datori să facem unele precizări în legătură cu „cauzele“ acestor victorii.

Concepția de joc

Încă de la începuturile handbalului românesc de performanță, aproximativ din 1949, tehnicienii și antrenorii și-au pus problema elaborării unei concepții de joc care să stea la baza pregătirii echipelor reprezentative și a celor de club.

După aproape 5 ani de tatonări, de experiențe și verificări, în 1953 s-au elaborat jaloanele principale ale concepției de joc, care venea să îmbine calitățile specifice sportivilor noștri cu cuceririle moderne ale tehnicii handbalului, a celorlalte discipline sportive și a metodei antrenamentului sportiv.

Valoroasa privire de perspectivă, justa apreciere a calităților și posibilităților sportivilor noștri au făcut ca această concepție să constituie o bază de plecare solidă pentru elaborarea planurilor de pregătire și a fixării tacticilor de joc.

Departate de a constitui o dogmă rigidă, concepția de joc a fost îmbunătățită permanent, respectându-se însă jaloanele principale a căror viabilitate a rezistat și va mai rezista încă mult timp.

În primul rând concepția trebuia să asigure progresul handbalului, punând în valoare calitățile specifice, mergând spre îmbunătățirea celor ce ne sînt deficitare, pentru a desfășura un joc ofensiv prin excelență atît în atac cît și în apărare, cu acțiuni variate și surprinzătoare, cu contraatacuri rapide finalizate sau transformate organic în „atac rapid organizat”.

Apărarea se caracterizează prin joc activ și ofensiv, dus cu dirzenie, promptitudine și hotărîre, cu o notă de bărbăție însă în limitele stricte ale regulamentului.

S-a recomandat sistemul om la om cu variantele lui, ca cel mai indicat pentru jocul cu tendințe ofensive, de intrare în posesia mingiei, opus celui de așteptare a greșelilor adversarului.

Atacul este în primul rînd ofensiv și colectiv, caracterizat printr-o continuă mișcare, cu acțiuni desfășurate în viteză și în adîncime, pe un „front larg”, cu extremele avansate spre laturile terenului. Acțiunile tactice de bază recomandate sînt : șarja, schimbul de locuri și blocajele.

Convinși de justetea acestei concepții de joc, adică a felului cum trebuie să jucăm și cum să ne pregătim, antrenorii au respectat din convingere principiile elaborate. De jos în sus și de sus în jos, adică de la echipele raionale la loturile reprezentative (junioare-tineret-senioare) și invers „s-a vorbit aceeași limbă”.

Înainte a intereselor tuturor echipelor de club au fost puse interesele echipei reprezentative, iar cine nu a respectat aceste principii, jucători cît și antrenori, s-au pus în afara selecționării în loturile reprezentative.

Sistemul de joc

Călăuziți de directivele principale și de amănunt fixate de „concepție” și în funcție de valorile existente în echipă sau în perspectivă s-a precizat în cadrul colegiului de antrenori sistemul de joc atît pentru apărare cît și pentru atac. Sistemul de joc al echipei reprezentative nu este copia niciunui alt sistem mai mult sau mai puțin celebru ; el este specific echipei noastre și aplicabil 100% numai de ea.

Valoarea lui constă în următoarele :

- corespunde temperamentului și calităților sportivilor romîni ;
- corespunde valorilor existente în lotul de jucătoare ;

- pune în valoare maximă calitățile fiecărei jucătoare ;

- este deosebit de simplu, clar și precis ;
- oferă soluții tactice împotriva oricărui alt sistem de joc ;

- asigură posibilități de desfășurare a fanteziei și imaginației creatoare a jucătoarelor.

Este ușor de înțeles că jucătoarele noastre din apărare, care au o statură sub nivelul mediu, cu greu ar fi făcut față într-o apărare pe zonă ; atunci am apelat la sistemul om la om pe care cu timpul l-am modificat într-o variantă convenabilă jucătoarelor și în spiritul ofensiv al concepției de joc. De asemenea și în atac am căutat să asigurăm obținerea maximului de randament de la fiecare ; pentru acest motiv am și schimbat „posturile” unor jucătoare.

Am insistat asupra acestor aspecte, mai cu seamă, fiindcă în unele sporturi din țara noastră tehnicienii greșesc căutînd să aplice sisteme savante, dar care nu se potrivesc jucătorilor sau valorii sportului respectiv. Sistemul de joc trebuie să izvorască din însăși formația de bază a echipei și să se potrivească ei ca o mînușă.

Odată hotărîtă linia de urmat, în ceea ce privește concepția, sistemul de joc și celelalte, trebuie perseverat în a merge pe drumul trasat cu foarte multă hotărîre.

Noi ne mindrim că timp de 8 ani de zile am urmat în mod ferm jaloanele și principiile de bază stabilite la începutul activității.

Planificarea în perspectivă

Întotdeauna am întocmit planurile de perspectivă pe perioade lungi mergînd pînă la 4 ani. Aceasta ne asigură o privire de ansamblu de-a lungul anilor, dar mai ales igranța că nu vom scăpa amănunte importante în decursul diverselor etape. Planurile de perspectivă ne-au asigurat continuitate în muncă, subordonarea obiectivelor secundare celor principale precum și concentrarea permanentă spre obiectivul final.

Cu toate că și în cazul concepției, al sistemului de joc și al planificării am folosit termene foarte lungi, nu am ezitat să facem modificări atunci cînd în urma unor temeinice analize au reieșit ca absolut necesare. Bineînțeles, nu este vorba de elemente de structură; toate modificările au fost în realitate „perfecționări” integrate și ele organic treptat, treptat. Nu sîntem adepții loviturilor teatrale oricît de spectaculoase ar fi ele.

Preocuparea permanentă față de lotul reprezentativ

Grija pentru problemele lotului nu s-a concentrat în preajma acțiunilor mari, ci a fost o preocupare de zi cu zi chiar atunci cînd nu existau întîlniri internaționale. Pregătirea jucătoarelor a fost permanent îndrumată și verificată, menținîndu-se totdeauna un interes mereu crescînd pentru pregătire și pentru victoria finală.

Unitatea conducerii pregătirii

Pe tot decursul celor 8 ani de pregătire s-a asigurat și această unitate a conducerii tehnice, antrenorul principal fiind mereu același. În acest fel, existînd același antrenor responsabil de pregătirea lotului timp de mai mulți ani, acesta a putut urmări evoluția fiecărei jucătoare, a putut munci în perspectivă cu mai multă siguranță, integrîndu-se în această muncă și simțindu-se responsabil de rezultatele ei.

Totalitatea pregătirii a fost încredințată antrenorilor care au răspuns de diverse laturi ale ei; aceștia au avut în munca lor deplină libertate, cerîndu-li-se însă să respecte concepția de joc stabilită, jaloanele date și obiectivele intermediare și de perspectivă propuse.

Cadre cu o înaltă calificare

Trezit la viață cu adevărat abia după 23 August, handbalul românesc are o si-

tuatie fericită. Majoritatea tehnicienilor handbalului sînt elemente tinere care chiar dacă nu au avut o experiență vastă au avut în schimb entuziasmul creator al tineretului nou al patriei noastre. Au mai avut de asemenea un bagaj de cunoștințe la nivelul ultimelor cuceriri ale teoriei culturii fizice.

Din fericire majoritatea antrenorilor de la echipele din campionatul republican au și calitatea de profesor de educație fizică, absolvenți ai I.C.F., ceea ce asigură un proces de instruire bine orientat.

Dar și ceilalți antrenori și-au îmbogățit cunoștințele teoretice. Astfel, din îmbinarea experienței acumulate cu entuziasmul și cunoștințele noi ale celor mai tineri, handbalul nostru nu a avut decît de cîștigat.

Menținerea formației de bază

În toate jocurile sportive omogenizarea formației este o sarcină fundamentală și ea pune probleme dificile unei echipe reprezentative. Considerînd omogenizarea ca una din cele mai importante laturi ale pregătirii, am căutat să nu schimbăm prea des formația. Profitînd de faptul că primul nucleu de jucătoare selecționate cuprindea tinere cu media de vîrstă sub 20 de ani, dotate cu calități fizice deosebite, am menținut acest nucleu pe parcursul unei îndelungate perioade. Modificările în formația de bază au fost foarte puține: au apărut doar 1-2 jucătoare în atac și 1-2 jucătoare în apărare. Dar și introducerea elementelor tinere s-a făcut treptat, treptat, de-abia după o perioadă de acomodare cu jocul echipei.

Antrenamente cu eforturi foarte intense

Este un lucru cunoscut că pentru a obține o performanță mare trebuie o muncă la fel de mare. De aceea, în antrenamentele lotului am folosit permanent principiul eforturilor foarte intense, chiar în lecțiile cu accent pe tactică unde mai greu se poate realiza acest lucru. Efortul depus la antrenament trebuie să depășească aproape întotdeauna, cantitativ și calitativ, pe cel din competiție. Este foarte greșită concepția existentă la unii sportivi în baza căreia, la antrenament se depune mai puțin efort, „rezervîndu-se” pentru competiție.

Pregătirea în etape

Deși s-ar părea că acest procedeu fragmentează munca și nu-i dă unitate, nouă ne-a dat rezultate deosebit de bune la un nivel superior de pregătire deja existent.

Astfel, am împărțit ultima perioadă de pregătire de aproximativ un an în 4 etape: etapa pregătirii fizice, tehnice, tactice și etapa complexă a omogenizării.

Acest sistem permitea concentrarea atenției asupra unui obiectiv principal; a devenit astfel mai ușor de urmărit realizarea lui, chiar la cluburile respective, fără necesitatea unor tabere de pregătire comună de lungă durată.

În etapa pregătirii fizice am insistat foarte mult asupra creșterii vitezei și a rezistenței în alergare, distanțele străbătute în total trecând de ordinul zecilor de kilometri.

În etapa pregătirii tehnice, cantitatea de lucru cu mingea a fost imensă, antrenamente întregi de 2-3 ore fiind efectuate numai cu mingea.

Pregătirea tactică a început paralel cu cea tehnică și a avut o perioadă mai mică de exclusivitate.

În schimb perioada complexă a fost ultima și cea mai lungă, cu accent pe perfecționarea tuturor laturilor pregătirii în funcție de constatările jocurilor oficiale sau de antrenament.

Iată obiectivele principale pe etape:

Etapa I. Îmbunătățirea pregătirii fizice cu sarcinile: dezvoltarea forței în brațe și picioare, îmbunătățirea rezistenței în alergare și îmbunătățirea vitezei.

Etapa a II-a. Perfecționarea pregătirii tehnice urmărind în special: perfecționarea prinderii mingii și pasării în mare viteză, perfecționarea tehnicii apărării și perfecționarea aruncării la poartă.

Etapa a III-a a tins spre: precizarea sistemului în apărare și atac, îmbunătățirea rezistenței la joc în ritm susținut și perfecționarea aruncării la poartă în condiții de joc și de efort susținut.

Etapa a IV-a s-a axat pe perfecționarea sistemului de joc și îmbunătățirea rezistenței în regim de jocuri repetate.

Foarte multe jocuri de antrenament

În ultima perioadă am programat un număr mare de jocuri de antrenament cu adversari puternici. Consecvenți principiului eforturilor mai mari la antrenamente decât la competiții, am căutat adversari cât mai puternici, apelând la echipe masculine de juniori și chiar de seniori. În

decurs de două săptămâni, efectuând un turneu în regiunea Stalin, am repetat de două ori ciclul de jocuri așa cum urma să se desfășoare la campionatele mondiale, întărindu-l prin 3 jocuri consecutive față de două câte aveam în realitate. Toate aceste jocuri au fost efectuate în compania unor echipe masculine. Am folosit și jocurile cu echipe feminine dar numai arareori și mai mult cu intenție de acomodare cu specificul propriu-zis.

Folosirea în jocul de antrenament a adversarilor cu o valoare scăzută o socotesc o greșală, rezultatele obținute fiind neconcludente.

Adaptarea la efortul și specificul cerut de competiție

Am arătat deja grija avută în vederea pregătirii echipei pentru jocuri multe într-o perioadă scurtă. Menționăm că aceeași grijă am avut-o pentru a crea celelalte condiții specifice.

Nu am împărtășit părerea că sportivul trebuie să aibă la antrenamente condiții optime, deosebite de cele din competiții. Din contra, am creat în mod artificial condiții diferite de pregătire. Îmi amintesc cu câtă nerăbdare am așteptat să plouă pentru a efectua lecții de antrenament și jocuri pe ploaie, cum ne-am bucurat când am prins un vânt ce ne zburda mingea sau când soarele ardea ca la tropice. Astfel am amplificat și complicat condițiile de pregătire în vederea viitoarelor competiții, încât toate jucătoarele spuneau „sîntem în formă fiindcă am muncit mult în orice condiții, și orice situație o vom rezolva fiindcă am făcut totul pentru aceasta“.

La campionatele mondiale spre exemplu, după ce miercuri am efectuat împreună cu toate echipele o excursie cu mașinile de o zi pînă la Marea Nordului, joi am călătorit 4 ore cu mașina pentru a juca la Henghelan în Danemarca, ne-am întors noaptea după ora două și după o masă oferită de oficialități, apoi vineri la 11 dim. am plecat din nou 5 ore cu mașina pentru a juca semifinala la Assen, a urmat din nou masa și noaptea întoarcerea. Jucătoarele au rezistat acestui maraton de aproape 1.000 de km în mașină și în condiții de nopți jumătate nedormite, fiindcă au fost în primul rînd convinse că vor rezista, deoarece aproape aceleași condiții le amplificasem în perioada de pregătire.

Sîntem împotriva condițiilor de „ultra-seră“ create sportivilor la pregătire, de-

oarece astfel la prima tulburare a regimului tip, inerentă într-o deplasare, își „ies din formă”. Regimul de pregătire nu trebuie să fie molesitor; sportivul trebuie obișnuit cu situații dificile și chiar cu condiții grele sau cel puțin cu ideea că le va avea și le va înfrunța cu succes.

O disciplină deplină

Participarea conștientă a jucătoarelor la procesul de pregătire a fost un obiectiv permanent al muncii antrenorilor. Pentru acest lucru întotdeauna s-a discutat cu ele sarcinile pe etape și mijloacele ce vor fi folosite. Dar odată stabilit programul, el trebuie respectat cu strictețe; absolut nici o întârziere sau altă abatere nu a fost tolerată.

Respectarea cu strictețe a tuturor amănuntelor, mergând pînă la lucrurile care ar părea total neînsemnate, au consolidat disciplina generală atât de necesară în fixarea unei discipline tactice. Fără o puternică disciplină generală de zi cu zi nu este posibilă disciplina de joc, cînd în „focul” luptei sportive indicațiile date trebuie respectate și executate fără ezitare.

O bună pregătire morală

Deși îl tratăm în încheiere este poate cel mai important capitol al pregătirii generale.

În primul rînd am căutat ca absolut toate jucătoarele să fie conștiente de marea sarcină ce o au și de răspunderea ce le revine față de mișcarea sportivă din patria noastră, față de condițiile de viață și de pregătire ce le-au fost asigurate. Am sădit an de an și zi de zi credința că trebuie să muncim mai mult ca oricînd și că muncind vom cîștiga sigur titlul suprem. Lozinca „totul pentru campionatele mondiale” a fost vie în inimile jucătoarelor și le-a făcut să fie gata de orice sacrificiu.

Dorința de a învinge sădită zilnic îți dă puteri nebănuite de a munci, iar munca intensă îți dă încredere, îți dă con-

vingerea că vei învinge fiindcă întotdeauna răsplata muncii dusă pînă la sacrificiu este victoria. Dar repet, munca aceasta perseverentă trebuie să fie prezentă la fiecare antrenament, zi de zi și lună de lună, ani întregi.



Iată în rezumat ceea ce socotim că a fost esențial în munca noastră:

- existența unei concepții de joc unitare pentru întreaga țară;
- stabilirea celui mai adecvat sistem de joc;
- planificarea în perspectivă de-a lungul anilor;
- preocuparea permanentă, zi de zi, pentru problemele echipei reprezentative de-a lungul celor 8 ani (1953—60);
- unitatea conducerii pregătirilor;
- menținerea formației de bază;
- antrenamente cu eforturi foarte intense;
- pregătirea în etape;
- jocuri de antrenament multe și cu adversari puternici;
- pregătirea condițiilor de adaptare la efortul specific;
- disciplină generală și tactică deplină;
- cadre cu o înaltă calificare;
- excelente condiții de pregătire;
- o bună pregătire morală.

Jucătoarele din echipa reprezentativă de handbal au știut să muncească și au știut pentru ce muncesc, au înțeles răspunderea ce le revine în fața tuturor și au învins. Să cucerești de două ori consecutiv titlul de campion mondial este o performanță care cere o muncă de două ori mai mare.

Am fi deosebit de fericiti dacă exemplul lor ar constitui un imbold pentru tinerele handbaliste care vor veni să le înlocuiască, sau pentru toți ceilalți sportivi și sportive ale patriei noastre.

De asemenea am fi foarte mulțumiți dacă cele câteva principii ce ne-au călăuzit în muncă ar putea fi folosite de tehnicienilor din alte ramuri de sport care pregătesc echipe reprezentative sau de club.

Probă funcțională cu efort specific la jucătorii de baschet

dr. S. Ciofu, dr. I. Drăgan, prof. C. Herold

Problema probelor funcționale în practica medico-sportivă este departe de a fi găsit o rezolvare unitară. Simpozionul cu tema „Explorarea cardio-vasculară în practica medico-sportivă”, care a avut loc la București, în anul 1958, recomandă în proiectul de hotărâri aprofundarea problemei în spiritul testării unor probe cu efort specific, capabile de a da relații cât mai utile în privința stării de antrenament. Antrenamentul reprezintă însă un proces pedagogic complex care nu constă numai în antrenarea aparatului cardio-vascular, alături de aceasta intervenind și alți factori. Este adevărat că investigarea acestui aparat poate da relații destul de valoroase mai ales când testul de apreciere are în vedere și alte elemente. Acest lucru am încercat să-l realizăm în cercetarea noastră, adăugând la efortul specific de baschet și măsurarea unor calități fizice (viteza) sau tehnice (număr de încercări la coș reușite).

Proba de efort asupra căreia ne-am fixat este următoarea: măsurarea frecvenței cardiace și a presiunii arteriale (maxime și minime) în repaus; măsurarea aceluiași valori după efectuarea a 10—15 minute de încălzire până la revenire la valori foarte apropiate de valorile inițiale (variații de maximum 10 mm Hg. pentru presiune și 10 pulsații pentru frecvență). Găsind această durată de aproximativ 5 minute am fixat ca începerea efortului propriu-zis să fie făcută după 5 minute de la terminarea „încălzirii”. Acest efort constă din alergare cu maximum de viteză, în dribling regulamentar de la un panou la altul, aruncare la coș, culegerea mingii și reîntoarcerea tot în dribling corect, cu maximum de viteză către panoul de plecare unde se termină efortul, prin altă aruncare la coș.

Imediat după terminarea acestui efort (sportivul aleargă cu manșeta aparatului de tensiune la braț) se înregistrează frecvența și presiunea arterială timp de

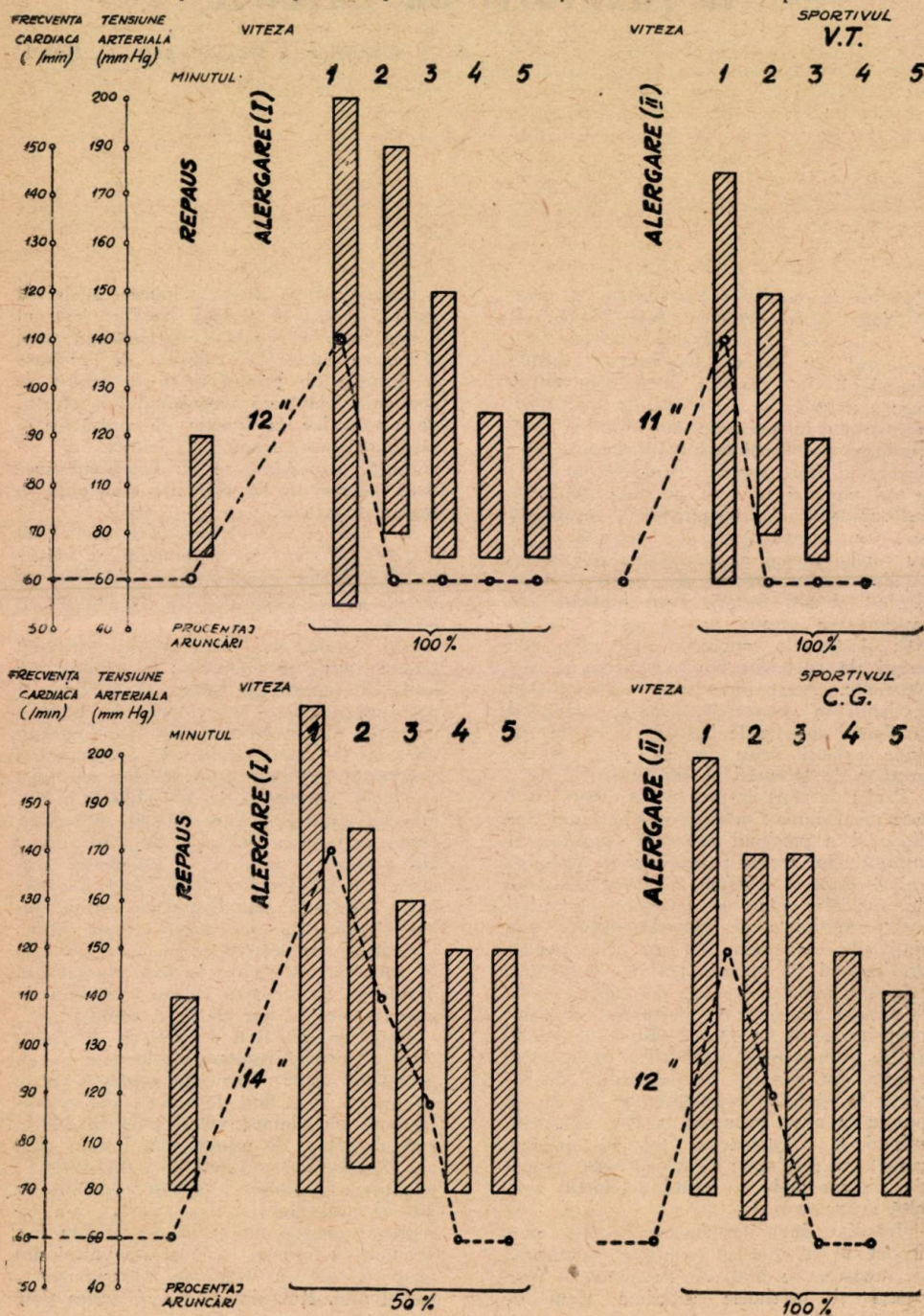
5 minute; după aceste 5 minute sportivul repetă efortul în aceleași condiții (este al doilea timp al probei). Se notează apoi revenirea până la valorile de plecare. În funcție de primul timp al probei se apreciază adaptarea organismului la efortul de viteză iar în funcție de ambii timpi răspunsul organismului la efortul de rezistență, cunoscându-se că baschetul modern reprezintă un efort de rezistență în regim de viteză.

Am utilizat această probă în anii 1959 și 1960 pe sportivi componenți ai loturilor R.P.R. de baschet (băieți și fete) și pe diverși baschetbaliști de la cluburi și asociații sportive.

Din prelucrarea rezultatelor obținute putem spune următoarele: în general valorile de repaus ale frecvenței cardiace și presiunii arteriale le-am găsit în limitele normale ale sportivilor, cu mici variații diferențiale după gradul de antrenament (frecvența cardiacă între 50—68 pulsații; presiunea sistolică între 110—130 mm Hg. iar cea diastolică între 60—80 mm Hg). După executarea primului timp al probei am obținut o creștere a frecvenței cardiace cu aproximativ 100% față de normal; presiunea diastolică scade cu maximum 20—30 mm Hg. iar uneori crește ușor; presiunea sistolică crește constant până la 60 mm Hg. Revenirea se face de obicei în 5 minute (la sportivii cu un grad bun de antrenament în jur de 2—3 minute).

După ce sportivul a executat al doilea timp al probei rezultatele obținute pot fi sintetizate astfel: frecvența cardiacă crește cu numai 75% față de valorile de repaus (rareori am obținut valori până la 100%, spre deosebire de primul timp atunci când am înregistrat și creșteri de peste 100%); presiunea diastolică a scăzut constant cu 20—30 mm Hg. iar cea sistolică n-a înregistrat creșteri mai mari de 50 mm Hg. Trebuie să reținem că și aceste valori sînt proporționale cu starea de antrenament a sportivului. Revenirea după al doilea timp

Grafice privind răspunsul sportivilor V. T. și C. G. la această probă



al probei se face în limita a 3—4 minute (la sportivi foarte bine antrenați în 1—3 minute). La toți sportivi, viteza de parcurgere a distanței crește iar revenirea după al doilea timp al probei este mai rapidă. Pentru ilustrarea celor prezentate reprezentăm grafic rezultatele obținute la doi sportivi cu grad de antrenament ridicat însă cu un răspuns din partea organismului diferit atât la efortul standard (proba Martinet) cât și la proba noastră.

Combinarea datelor prezentate face din acest test o probă cu efort specific de reală utilitate în pregătirea jucătorilor de baschet, în special atunci când este efectuată de același sportiv în perioade diferite de antrenament, oferind date obiective pentru aprecierea comportării aparatului cardio-vascular al sportivului la efortul specific.

CONCLUZII

Îmbinarea unor elemente specifice jocului de baschet (alergare cu maximum de

viteză în dribling regulamentar cronometrat și aruncări la coș din alergare) cu urmărirea unor constante fiziologice (frecvența cardiacă și presiunea arterială) înainte și după efortul specific, oferă posibilitatea standardizării unei probe cu efort specific, prima de acest gen în țara noastră, utilă în aprecierea gradului de antrenament.

Ameliorarea indicilor fiziologici (frecvența cardiacă și presiunea arterială) ca și scăderea timpului de revenire în momentul II al probei, sînt semne ale unei bune stări de antrenament.

Urmărirea în timp a acestei probe la sportivii de performanță, oferă unele criterii obiective pentru aprecierea stării de antrenament și în același timp permite observarea apariției unor semne incipiente privind perturbarea acestora sau confirmă unele dereglări tensionale de repaus și efort standard.

Extinderea acestei probe în țara noastră poate aduce date numeroase, utile la aprecierea pregătirii sportivilor noștri.

Particularitățile lecțiilor de scrimă cu copiii și tineretul

prof. RUXANDRA IONESCU

La noi în țară munca de instruire cu copiii și tineretul s-a intensificat în mod deosebit în ultimii ani. Centre de scrimă ca cele de la Satu Mare, Cluj, Tg. Mureș, Ploiești, Oradea, Timișoara, București și altele sînt pepinierele actualului lot republican de tineret și seniori. Antrenorii acestor centre au muncit mulți ani și au depus multă energie în căutarea celor mai bune metode de predat pentru obținerea de succese. Au greșit însă prin aceea că nu au așternut pe hîrtie cunoștințele, încercările, observațiile și concluziile muncii lor. Fără îndoială că experiența mea nu poate fi romparată cu a multor antrenori de scrimă. Totuși posibilitatea pe care am avut-o de a vedea pe cei mai tineri scrimeri din țară și din străinătate în pregătirea lor în secții, tabere, precum și urmărirea comportării lor în concursuri, m-au ajutat la stringerea și întocmirea acestui material.

Se știe că antrenorul devine cu timpul un model pentru elevii săi. De aceea nu sîntem mirați cînd întîlnim adesea elevi care-și imită (fără voia lor uneori) perfect antrenorul. Această imitație începe cu ținuta, felul de manifestare și exprimare și se termină chiar cu felul de a gîndi. De aceea antrenorul, în toată activitatea lui, trebuie să fie foarte atent. Să nu uităm că lucrurile mici caracterizează omul de multe ori. Lipsa antrenorului de la antrenamente, ținuta lui neglijentă, o promisiune neîndeplinită etc. sînt lucruri care nu ajută munca de instruire ci dimpotrivă o îngreuiază.

În ceea ce privește partea metodică vreau să reamintesc unele elemente care stau mai ales la baza antrenamentelor cu copiii.

Elevul nu trebuie „torturat” de la primele lecții cu multe explicații. Trebuie evitat un antrenament obositor și greoi. Să nu uităm că și cel mai simplu element poate fi predat descompus, că trebuie lăsat timp (între comandă și execuție) pentru ca elevul să-și formeze o imagine clară a elementului respectiv. La început mișcările se execută într-un ritm mai lent, acesta accelerîndu-se treptat pe măsura însușirii elementului respectiv. Predarea mai multor noțiuni sau elemente în același timp, fără a-i da posibilitate elevului să le înțeleagă, este o greșeală pe care trebuie să o evităm chiar de la punerea elevului în poziție de gardă, primul element din învățarea tehnicii scrimei.

Chiar mai tîrziu, cînd predăm un element nou, nu trebuie să neglijăm timpul necesar de gîndire al fiecărui elev. Faptul că-i atragem mereu atenția cînd nu execută corect o acțiune, prin cuvintele „nu e bine”, nu este nici pedagogic, nici logic. Trebuie explicat de ce nu e bine iar apoi demonstrat și explicat pe scurt dezavantajele execuției greșite.

Să nu uităm că așa cum predăm, așa se și însușește. Comanda trebuie să fie scurtă, clară, precisă. Asupra acestui capitol vom reveni cu exemple concrete din viața secțiilor din București și din țară pe care le-am observat în decursul antrenamentelor.

Greșelile elevului în execuție, oricît de mici ar fi trebuie corectate. Dacă se observă că el are greșeli mai multe, nu trebuie amintite toate odată pentru că aceasta mai mult îl încurcă, îl demobilizează.

De exemplu poziția răsucită a trunchiului aduce după sine picioarele strîmbe, umerii înăuntru, fandări cu picioarele încruciate, căderi în față ale trunchiului etc. Se înțelege că în loc de a începe să corectăm toate acestea pe rînd, vom răsuci trunchiul în linia lui normală, ceea ce corectează aceste greșeli. Explicarea greșelilor se face prin vorbe clare, concise și precise.

În general scrima trebuie să dezvolte în egală măsură calitățile fizice, cele morale și de voință cît și o ținută corectă. Numai după aceasta se poate vorbi de atingerea unui anumit grad de măiestrie.

Pentru a fi mai ușor de urmărit particularitățile antrenamentului cu copiii și tineretul am sistematizat materialul pentru trei categorii de vîrstă: grupa I (12-14 ani), a II-a (15-16 ani) și a III-a (17-18 ani).

Grupa I (12-14 ani)

Este vîrsta la care pubertatea începe să-și pună pecetea asupra dezvoltării fizice și psihice a copiilor. Se observă acum o creștere rapidă a corpului și o dezvoltare a sistemului cardio-vascular și a musculaturii. Transformările organismului se resfrîng și asupra psihicului. Comportarea copilului devine mai inegală, obosește repede, se observă imposibilitatea de a-și concentra prea mult atenția. Această vîrstă se remarcă prin neputința copilului de a-și aprecia just forțele, mărirea sensibilității, schimbări dese în preferințe. Apare acum o stingăcie în comportarea copiilor pe care simtem înclinați a o considera incapacitate. Copiii execută adesea mult mai ușor exercițiile care solicită viteza decît pe cele de rezistență.

La această vîrstă sînt contraindicate exercițiile care impun o încordare mare și mai ales statică. Mijloacele și metodele de educație și pregătire fizică trebuie alese cu multă atenție. Este bine ca profesorul să nu denote prea multă exigență în executarea corectă a elementelor complicate din scrimă. El se poate limita la însușirea corectă a elementelor de bază, pentru a se asigura în viitor desăvîrșirea tehnicii cu toate subtilitățile ei.

În ochii copiilor de această vîrstă scrima are o aureolă de romantism fiind legată adesea de literatură și de vizionarea filmelor. Dacă nu simțim aceasta, concentrîndu-ne toată atenția numai asupra lecțiilor tehnice, care sînt prea puțin emoționante, atunci se produce o dezamăgire și începătorii încetează a mai frecventa antrenamentele.

Este de dorit să se folosească în lecții jocuri sub formă de concurs pentru ca interesul să se mențină permanent, iar elevul să participe conștient la însușirea și executarea elementelor predate. Este important ca antrenamentul să se desfășoare sub o formă plăcută, emoționantă și pe înțelesul elevului.

La această vîrstă elevul este deosebit de receptibil la dragostea și entuziasmul profesorului său. Nu se poate lucra în condiții normale, dacă elevul nu manifestă de la primele lecții încredere și atașament față de profesorul său considerîndu-l ca pe cel mai bun prieten. De fapt dragostea aceasta reciprocă este una din verigile de seamă de care trebuie ținut cont în lecțiile cu copii la toate sporturile, dar în mod deosebit la scrimă. Menționez la scrimă, deoarece aici lucrîndu-se foarte mult individual, relațiile dintre profesor și elev sînt mult mai strîne.

Uneori înțelegerea între cei doi, profesor și elev, se face numai pe calea lamelor, a unui singur cuvînt, a unui simplu gest. În nici un alt sport profesorul nu-și are elevul în timpul procesului de instruire atît de aproape din punct de vedere psihic, așa cum se întîmplă în timpul lecțiilor individuale de scrimă. Înainte însă de a trece la comportarea elevului în cadrul acestor lecții individuale, trebuie arătat cum să procedăm pentru cooptarea lui în secție.

Este știut că în majoritatea cazurilor, copiii sînt veniți întîmplător în secțiile noastre. Ei vin mînați fie de curiozitate, hotărîți să facă „duel“ de la prima lecție, fie din întîmplare, însoțindu-și alți colegi la antrenament, sau aduși de rude, părinți etc. Acest sistem nu este bun, el necreînd o bază suficient de variată și bogată pentru depistarea unor elemente cu reale aptitudini pentru acest sport. De aceea este bine ca profesorul (antrenorul) respectiv să ia legătura cu una sau două școli unde va discuta cu directorul, cu dirigintele și cu profesorul de educație fizică, despre o selecționare mai justă a viitorilor scrimeri.

Propaganda trebuie făcută foarte atent, ea constînd din afișe, conferințe însoțite de demonstrații ale elevilor membri ai secțiilor de scrimă și chiar recomandări făcute de profesor la orele de educație fizică, în care se arată importanța acestui sport.

Înainte de admiterea în secție, trebuie făcută vizita medicală, fapt care ne va indica starea sănătății și cum va trebui să lucrăm cu elevul respectiv. De asemenea nu trebuie neglijată situația la învățătură a elevului, o problemă importantă în buna desfășurare a activității noastre de mai tîrziu.

De obicei, la primele lecții vin mulți amatori; de aceea nu trebuie să ne grăbim cu fixarea colectivului, în special la școlile sportive de elevi unde se lucrează în grup, căci s-ar putea ca peste cîteva lecții să se rărească numărul lor, sau să vină un alt număr de amatori. Experiența arată că la început trebuie primiți la lecții toți cei care vin, dacă îndeplinesc condițiile arătate.

În timpul acesta profesorul va trebui să trezească la elevi interesul atât pentru exercițiile fizice în general cât și pentru scrimă în special. Neglijarea acestui lucru poate atrage după sine plecarea unui număr mare de copii din secție.

Foarte multe depind de prima impresie produsă asupra elevului, de antrenorul său sau de desfășurarea lecției. Aproape toți elevii își amintesc mai târziu imaginea primului contact cu secția de scrimă.

Primele lecții vor cuprinde mai puține elemente de scrimă, asupra cărora se dau doar indicații elementare, punându-se accentul pe exercițiile de dezvoltare generală și cu caracter de joc care totodată permit profesorului să-l cunoască mai repede și mai bine pe elev. La vârsta aceasta trebuie din plin cultivată dragostea pentru sport, întărită sănătatea, dezvoltate deprinderile igienice și comportarea civilizată în societate.

Cunoscând particularitățile psihice și fiziologice ale acestei vârste (12—14 ani) antrenamentele de scrimă se vor desfășura cu un efort mai mic (total 60—80 min.) din care 20 min. pregătire fizică, 10 min. jocuri distractive, 15—20 min. exerciții speciale pentru membrele inferioare.

Cu copiii de această vîrstă, experiența arată că se poate lucra foarte bine dacă se depune o activitate sistematică. Din capul locului însă trebuie stabilit că activitatea cu acești copii va fi eșalonată pe o perioadă mai îndelungată decît cu cei ce au depășit vîrsta de 15 ani, care sînt mai apti și totodată pot fi solicitați mai repede pentru a participa în concursuri.

Norma de timp, pentru ca acești copii să-și însușească temeinic deprinderile tehnice necesare elementelor de bază ca: poziția de gardă, deplasări înainte, înapoi, fandări, reluări de gardă, pași fandare, salturi etc. este de aproximativ 8—10 săptămîni. Pentru cei care au mai făcut sau fac și alte sporturi se observă că această perioadă se micșorează, astfel că în luna a II-a se pot da lecții cu arma. Paralel cu această pregătire tehnică se face și o pregătire teoretică care începe cu terminologia scrimei, cu noțiuni de tactică și se continuă cu noțiuni de arbitraj. Bineînțeles, toate se predau în linii mari și paralel cu lecțiile de tehnică, neinsistîndu-se asupra amănuntelor.

După 7—8 luni de antrenament regulat, (cel puțin de două ori pe săptămînă) acești elevi pot trece la exerciții în doi, efectuate însă numai sub controlul profesorului sau al antrenorului. Aceste exerciții sînt foarte importante, deoarece acum se fixează deprinderile motrice în funcție de partener. După 1—2 luni de practicare a acestor exerciții în doi (contre), elevul e lăsat să facă și asalturi, care sînt de asemenea urmărite cu foarte mare atenție pentru a nu se forma deprinderi greșite decît a nu strica tot ce s-a lucrat pînă acum la lecțiile individuale. În goana lor după lovituri, elevii uită de poziții, de parăzi, de toată gama tehnică parcursă. De aceea este bine să fie lăsat odată sau de două ori „să se bată” cum crede el mai bine, pentru ca în timpul aceasta, observîndu-i calitățile și defectele care în timpul lecțiilor cu greu pot fi sesizate, să începem a le dezvolta sau corecta sistematic, începînd chiar de la prima lecție de după „asaltul” respectiv.

În stadiul următor de pregătire, se dă sarcina elevilor mai avansați să facă asalturi de studiu cu elevii mai slabi. Aceste asalturi rezolvă de fapt probleme reciproce. În general începătorii primesc instrucțiuni pentru executarea unui număr mai mare de acțiuni ofensive iar cei avansați defensive-active.

După aproximativ 12—18 luni un elev care a frecventat cu regularitate secția de scrimă și care a lucrat conștiincios la ore, poate fi introdus în concursurile de casă, pe măsura pregătirii și posibilității sale. Aceste concursuri nu vor fi prea des organizate (unul la 6—7 săptămîni) și nici nu pot fi pretinse rezultate deosebite. Dimpotrivă, elevul va fi încurajat, atrăgîndu-i-se însă foarte serios atenția asupra defectelor manifestate în concurs. La lecțiile care urmează se va insista pentru corectarea acestor defecte; de asemenea se va insista și asupra elementelor bine executate, perfecționîndu-le ca folosire din punct de vedere tactic, varietate de acțiuni, viteză de execuție etc. Acest termen poate fi depășit sau dimpotrivă scurtat, după comportarea elevului la antrenamente.

Pentru că acum s-a luat și primul contact cu arbitrajul, e bine ca elevii să vină la lecții înarmați cu o doză de înțelegere pentru colegii lor, arbitrii de margine, care nu pot sesiza totul perfect și mai ales să aibă o foarte mare doză de calm și educație sportivă. Trebuie avertizați asupra erorilor care se întîmplă în arbitraj (neintenționate) și luate măsuri ca acestea să fie cît mai puține. Niciodată să nu judecăm comportarea elevilor noștri numai prin prisma arbitrajelor. Este dăunător și ineficace.

Tot legată de această vîrstă, este și problema alegerii armei. Mulți antrenori recomandă începerea învățării scrimei neapărat cu floreta. Acești antrenori vorbesc despre

antrenarea cu floreta timp de 2-3 ani, numai după acest timp trecându-se la o altă armă sportivă.

Experiența Criteriilor mondiale de tineret și a antrenorilor care au lucrat mult timp cu tineretul, a arătat că învățarea în scrimă se poate începe și cu sabia, rezultatul final fiind același. E bine însă ca după însușirea tehnicii de bază a unei arme, elevii să cunoască și execuțiile cu celelalte arme, iar „consacrarea” să se facă numai târziu, spre 17-18 ani, adică atunci când există mai multe posibilități pentru aprecierea aptitudinilor la una sau alta din arme. Pînă la această vîrstă elevi pot participa la concursuri organizate pentru toate armele, pentru a-și îmbogăți deprinderile motrice și tactice și a lărgi orizontul cunoștințelor de scrimă.

Obiectul principal la această vîrstă îl constituie obținerea unor deprinderi corecte a elementelor de bază, fără a pretinde prea multă finețe și viteză în executarea acțiunilor. În această perioadă trebuie să se asigure permanent respectarea principiilor accesibilității și progresivității.

O mare importanță au acele exerciții care duc la o corectă dezvoltare fizică și la o coordonare a mișcărilor și pozițiilor de scrimă asimetrice. Acum trebuie neapărat folosite exerciții de scrimă, pe partea stîngă (pentru stîngaci pe dreapta) ocupînd din timpul total de antrenament, nu mai puțin de 40%.

Pentru menținerea interesului la orele de antrenament, trebuie larg folosite diferite concursuri atît de scrimă cît și legate de dezvoltarea generală, avînd ca teme cea mai bună execuție a unui element, efectuarea unui exercițiu de coordonare mai complicat, simple faze de asalt etc.

Pentru începătorii de această vîrstă, în afara lecțiilor în grup (lecții de bază în primul an), lecțiile individuale au un anumit ritm și un anumit conținut, a cărei gamă tehnică poate fi redată pînă la învățarea elementelor mai grele, în modul următor:

Anul I — grupa de 20 de elevi condusă de un profesor care are la dispoziție trei ore pe săptămînă și nu dispune de materiale de scrimă pentru toți elevii secției: apelul și anunțarea sarcinilor lecției, 15-20 minute încălzire, 5-7 min. mișcări pentru picioare executate în grup; după aceasta se divizează grupele, dîndu-se sarcini concrete pentru exercițiile care urmează a fi efectuate de fiecare grupă, în timp ce profesorul lucrează individual cîte 5-7 min. cu fiecare elev.

Gama elementelor predate

Lecția I: Angajament în 6, deplasări înainte, înapoi, păstrînd distanța dată la deschiderea liniei, lovituri directe de la distanță mică, cu pas înainte și cu fandare. Se urmărește mișcarea corectă a picioarelor la fandare, a umerilor la întinderea brațului etc.

Lecția a II-a: Același exercițiu însă din poziția 4; se învață schimbările de angajament din 6 în 4 și invers.

Lecția a III-a: Pe rînd, din poziția 6 și 4 se învață degajamentul, de la distanță mijlocie și mică. Trebuie acordată atenție brațului (strîngerea sau lăsarea în jos) și acțiunii degetelor.

Lecția a IV-a: Din poziția 6-4, repetarea degajamentului, angajament la presiune, degajamente (de la distanță mijlocie și mică), bătăi pe lamă cu o anumită intensitate, alternarea lor cu lovituri directe. Se acordă atenție la încordarea și relaxarea degetelor.

Lecția a V-a: Combinații de 2-3 elemente din exercițiile învățate, amenințare cu pas înainte, degajare în 6 fandînd etc.

Lecțiile VI-X cuprind combinații de exerciții din aceste elemente de bază. Se urmărește nu varietatea elementelor ci corecta lor execuție. Pentru aceste exerciții unor elevi le sînt necesare 10 lecții iar altora numai 5-6. Tocmai de aceea uneori se depășește numărul și exigența elementelor arătate mai sus, după puterea de înțelegere și redare a elevilor. Fiecare profesor este dator să se orienteze de la caz la caz.

Antrenamentul de scrimă cu juniorii și junioarele de 15-16 ani

La această vîrstă, posibilitățile funcționale ale organismului cresc foarte mult. Cei care au mai făcut sport sînt mai rezistenți, îndemînateci, au viteză în execuție și coordonare în mișcări.

De aceea consider că pentru a nu califica pe un elev la venirea sa în secție ca lipsit de calități, să nu se negligeze la chestionarea lui dacă a mai practicat vreun sport sau nu, sau ce alte preocupări extrașcolare are.

De fapt la această vîrstă avem de-a face cu două categorii de elevi: unii își continuă activitatea de scrimă începută înainte de a împlini vîrsta de 15 ani, iar alții vin pentru prima oară în secție.

Cu cei din prima categorie, antrenamentele continuă normal, ținîndu-se cont și p-mai departe de particularitățile vîrstei, pe care le vom enumera.

Cu cei din categoria a II-a, situația este oarecum similară cu cele descrise și la vîrsta de 12-14 ani; totuși „ceva” se schimbă. Acest „ceva” este tocmai datorit particularităților acestei vîrste, cînd atît elevii cît și elevele devin mai sensibili și faptul că unii colegi de-ai lor sînt deja avansați îi fac să se jeneze la primele lecții de neștiința lor. Antrenorul trebuie să preîntîmpine această stare de lucruri, fie aducîndu-i în anumite ore cînd sala e mai puțin aglomerată (aceasta numai pînă, cînd se face acomodarea), sau repartizîndu-i pentru învățarea exercițiilor de picioare chiar de la început, colegilor lor avansați, transformînd astfel situația jenantă dintre avansat — începător într-aceea de instructor—elev.

De obicei elevii de 15-16 ani avansează într-un ritm foarte rapid, astfel, că în mai puțin de o lună, se poate trece la lecțiile cu arma, iar după 3-4 luni pot continua exercițiile în doi, intrînd deja în luna a 7-a sau a 8-a în concursuri de casă și chiar oficiale, însă pentru categoria lor. Acest ritm îl poate urma însă numai acei elevi, care pe lîngă calități au frecventat cu regularitate antrenamentul și au muncit cu multă conștiinciozitate.

Revenind la prima categorie, a sportivilor mai avansați, care au mai practicat scrima, observăm că, din punct de vedere fizic, în afara creșterii vertiginoase generale, crește și forța musculară, se mărește rezistența. Începe să apară interesul pentru toate domeniile vieții. Apar preferințe pentru o anumită armă în scrimă, deci pentru specializare. Apare foarte clar la elev posibilitatea de a aprecia acțiunile sale și ale altora, de a analiza tehnica și tactica, apar înclinații pedagogice, dînd cu plăcere îndrumări celorlalți colegi de sală mai mici. Acum ei sînt satisfăcuți nu numai cu procesul de instruire al lecțiilor; le place să discute asupra diverselor probleme tehnice și tactice cu colegii, să pătrundă subtilitățile scrimii, să-și împartă părerile cu antrenorul, să participe la munca obștească.

Acești elevi pot fi folosiți cu mult succes ca oficiali la concursuri, ca organizatori de concursuri de casă, serbări etc.

În ceea ce privește antrenamentele tehnice cu elevii de 15-16 ani, lecțiile au în medie o durată de două ore (15-20 min. încălzire, 15-20 min. exerciții de picioare, 15-20 min. exerciții în 2 (contre), 20-30 min. lecții individuale și 15-20 min. asalturi).

Nu trebuie uitat că la această vîrstă nu este permisă o încordare nervoasă de lungă durată și de mare intensitate, căci abia acum începe să apară posibilitatea dezvoltării rezistenței. Diversele sisteme funcționale ale organismului încă nu au ajuns la o dezvoltare armonioasă, iar aparatul cardio-vascular este destul de mult rămas în urmă față de dezvoltarea celorlalte aparate și sisteme ale corpului.

Permițînd la antrenament elemente de asalt, efortul trebuie foarte bine dozat, iar concursurile trebuie desfășurate după regulamente speciale pentru această categorie de vîrstă, care limitează excesele de efort. Încă mai avem de-a face cu oameni care sînt departe de a fi maturi, care cresc în fiecare an cu aproape 10 cm.

Concursurile acestor trăgători vor fi urmărite și analizate cu foarte multă exigență, atît de către profesor cît și de către elevii înșiși. Aceștia își pot analiza comportarea în majoritatea cazurilor în mod obiectiv și competent. Rolul antrenorului este acela de a nu-i descuraja, dar nici de a tolera greșeli grave, de a diminua efectele greșelii. Trebuie ținut cont că la această vîrstă, procesele nervoase încă nu sînt fixate și deci și rezultatele pot fi instabile de la un concurs la altul. Aceasta este o caracteristică a vîrstei de care trebuie să se țină seama.

În mod deosebit, la această vîrstă se cristalizează caracterul și personalitatea individului. De aceea trebuie foarte mult insistat asupra dezvoltării calităților moral volitive ale elevului. Acum trebuie folosite conferințe speciale care privesc probleme de etică și morală, cărți, filme, exemple din viața și comportarea sportivilor fruntași etc.

Colaborarea antrenorului cu părinții elevilor și profesorii de la școală este foarte folositoare. Colectivul întreg al secției joacă în această direcție un rol foarte important.

De obicei, elevii vin la antrenament de 2-3 ori pe săptămînă. Această frecvență corespunde și indicațiilor științifice care fixează o pauză între antrenamentele de scrimă cu intensitate medie nu mai mică de 24 de ore, iar în cazul antrenamentelor „tari” și a concursurilor nu mai mare de 48 de ore. De asemenea ea corespunde condițiilor obișnuite

de viață (școală, cultură generală, activitatea obștească etc.) a elevului și nu trebuie depășită decât în cazuri excepționale (tabere etc.).

Mulți trăgători cuprinși de pasiune sau de ambiții, transformă asalturile în adevărate maratonuri la sfârșitul cărora cad epuizați de oboseală. De aceea, cu toate insistențele lor de a mai continua unele asalturi sau chiar lecția, antrenorul trebuie să îi oprească cu toată fermitatea, lipsindu-i astfel de o satisfacție momentană, dar evitând neplăcerile apariției supraantrenamentului.

Deoarece scrima este sportul practicat în egală măsură atât de băieți cât și de fete am remarcat anumite particularități care sînt legate îndeosebi de această vîrstă.

Făcînd o paralelă între cele două sexe luată după preocupările la aceeași vîrstă, am remarcat următoarele :

— fetele își însușesc elementele tehnice într-un timp limitat, mai corect decît băieții, în schimb aceștia au o rezistență și o viteză de execuție mai mare ;

— fetele sînt mai atente la execuția tehnică, băieții au o intuiție tactică mai pronunțată ;

— fetele sînt mai conștiincioase, mai corecte în execuție și se încercă în primele concursuri dacă acțiunile nu decurg ca la lecție ;

— băieții sînt mai sintetici, mai ambițioși, mai „vînători” de rezultate ;

— băieții au o doză mai mare de încredere în forțele lor, fetele se descurajază mai ușor ;

— în arbitraje, băieții sînt mai buni organizatori dar mai distrați, mai indiferenți ca arbitrii, fetele sînt mai conștiincioase, mai atente dar mai ușor influențabile ;

— după eforturi mari (concursuri) procesele de refacere la fete sînt mai lente decît la băieți, fapt de care trebuie ținut seama la planificarea orelor de odihnă după antrenamente intense sau concursuri ;

— și băieților, și fetelor le plac acțiunile organizate, antrenamentele serioase și pline de conținut.

Antrenorul are sarcina de a-i obișnui cu un anumit sistem de lucru, atât la antrenamente cît și la concursuri, sistem care să-i facă cinste și lui și întregului colectiv.

Antrenamentele cu tinerii și tinerele de 17—18 ani

După antrenamentele anterioare la categoriile de vîrstă respective, la 17—18 ani elevii se dovedesc a suporta antrenamente de intensitate mare și concursuri chiar cu seniorii.

Nu trebuie uitat însă, că această vîrstă este numai o trecere spre categoria seniorilor. Nu înțiplător vîrsta pentru Criteriul Mondial de tîneret a fost fixată aceea de 20 ani. Acest fapt demonstrează că numai la această vîrstă se termină principalele procese de formare a organismului și procesele nervoase încep să se desfășoare normal.

În goana după obținerea de rezultate mari în concursuri, nu trebuie uitat că psihicul unui tînar (tînără) de 17—18 ani este încă instabil, ceea ce se răsfrînge asupra rezultatelor ; după mari succese apar unele scăderi de formă și insuccese.

La un nivel mai înalt, vom arăta că istoria scrimii noastre la tîneret este plină de asemenea exemple : Olga Szabo care a ocupat locul al II-lea la Olimpiada din 1956 a pierdut titlul la Criteriul tîneretului din anul acesta : Mureșanu după ce a tras slab în meciul cu echipa U.R.S.S. (1960) cîștigă a doua zi locul I (concurs cu seniori) la individual, pentru ca să piardă titlul la Criteriu (concurs desfășurat cîteva zile mai tîrziu) ; Gurath ocupă locul I la Criteriul mondial al tîneretului (1960), se prezintă slab în țară la un concurs intern pentru ca din nou să cîștige în concursul cu Polonia.

Între tinerii și tinerele acestei vîrste, există o întreagă serie de diferențieri de care trebuie ținut seama, pentru a se orienta just la antrenamentele individuale. Majoritatea se vor apropia de seniori, dar mai există totuși cîțiva la care procesul de dezvoltare psihică este mai lent. Pentru aceștia metodele de antrenament trebuie modificate.

Ca și la celelalte categorii de vîrstă și aici trebuie subliniată necesitatea supra-vegheii stării generale a sănătății, planificării și dezvoltării multilaterale a calităților psihofizice precum și asupra problemelor de educație morală în formarea personalității.

Dragostea de secția sa, de clubul, orașul și patria sa trebuie dreptat dezvoltate la elevii noștri, ca pe ceva firesc, neforțat, de care amintindu-și să aibă darul de a le ridica moralul, atunci cînd sînt în situația de a apăra culorile echipei în concursuri.

Crescînd un scrimer în secție nu trebuie să uităm că nu facem artă pentru artă, că nu creștem un scrimer de laborator care știe să execute la perfecție elemente tehnice, dar care nu știe cel mai de seamă lucru : să lupte cu dirzenie.

Să evităm greșelile la învățarea alergării

Învățarea tehnicii alergării începe într-o succesiune oarecum diferită față de succesiunea învățării altor probe atletice. Aceasta se datorează faptului că toți începătorii știu să alerge într-o oarecare măsură.

Încercările de a explica în amănunțime tehnica alergării — înainte de începerea instruirii practice — prin intermediul expunerii, al demonstrației, al vizionării filmelor, desenelor și filmelor, duc deseori la prelungirea termenului de instruire. Acest lucru se întâmplă deoarece elevii se străduiesc să imite cele văzute și să defalce diferitele elemente ale mișcărilor. Astfel se tulbură — în unele cazuri — coordonarea și fluența firească a mișcărilor, atrăgând după sine consolidarea unor deprinderi inutile.

Tocmai de aceea se recomandă ca învățarea tehnicii alergării să înceapă cu depistarea particularităților de alergare ale fiecărui sportiv, cu determinarea lipsurilor individuale și a cauzelor de lichidare a acestor lipșuri. În acest scop se folosește alergarea repetată pe porțiuni de 80-100 m, cu viteză mijlocie. Numărul porțiunilor depinde de momentul în care elevii vor începe să alerge natural, fără să aducă în tehnica mișcărilor lor diferite „corectări”. Profesorul sau antrenorul trebuie să noteze toate lipsurile observate, pentru ca ulterior să controleze evoluția corectării lor.

În continuare trebuie învățată tehnica alergării în linie dreaptă. În acest scop se folosesc alergarea cu accelerare, alergarea repetată pe diferite porțiuni și alergarea lansată. În alergarea cu accelerare viteza trebuie să crească treptat, punându-se accent pe menținerea libertății mișcărilor. În cazul apariției fenomenului de rigiditate, creșterea vitezei trebuie oprită, continuându-se alergarea liberă.

În acest stadiu al instruirii se întâlnesc de cele mai multe ori următoarele greșeli :

ridicarea insuficientă a coapsei piciorului oscilant ; mișcarea de biciuire cu gamba ; împingerea incompletă ; inclinarea exagerată a trunchiului înainte ; poziția pe spate a trunchiului ; lipsurile în lucrul brațelor (mișcare în planuri paralele, în direcție transversală, întinderea sau îndoirea exagerată a brațelor, relaxarea sau încordarea lor excesivă) ; alergarea în linie frântă.

Pentru corectarea acestor greșeli se folosesc următoarele exerciții :

În cazul ridicării incomplete a coapsei piciorului oscilant — alergare cu ridicarea înaltă a coapsei în diferite variante, alergare în pantă de urcare, cu diferite înclinații (fig. 1), alergare pe scară, peste două și chiar mai multe trepte, ridicarea coapsei cu îngreuiere (fig. 2).



Fig. 1.



Fig. 2.

Pentru a evita biciuirea cu gamba se va urmări relaxarea maximă a piciorului după terminarea împingerii, apropierea mai rapidă a coapselor în faza de zbor și ducearea activă a coapsei înainte. Se va executa de asemenea mișcarea de alergare cu piciorul, stînd pe o ridicătură.

În cazul împingerii incomplete se vor executa diferite sărituri multiple cu modificarea unghiului de împingere, alergarea

în pantă de urcare, pe scară, exerciții de suplețe (deplasarea coapsei înapoi), alergarea cu mărirea înclinației trunchiului.

Pentru eliminarea înclinației exagerate se vor ridica mai sus brațele în momentul deplasării lor înainte, se va accentua ridicarea coapsei piciorului oscilant, se va reduce deplasarea coapsei înapoi — în sus după terminarea împingerii, se va executa alergarea cu accelerare, în pantă de urcare.

Pentru a evita poziția pe spate a trunchiului se poate trece la depărtarea activă a brațelor înapoi, cu cotul în sus și cu tragerea bărbiei spre piept.

Dacă există lipsuri în mișcările brațelor se va trece la imitarea lucrului lor în alergare, stînd pe loc; de asemenea se va relaxa cîntura scapulară și se vor mișca brațele, menținînd prosopul sau o coardă obișnuită pe ceafă (fig. 3).

Pentru a evita linia frîntă în alergare se va alerga pe o linie trasă pe pistă, cu



Fig. 3.



Fig. 4.

mișcări relaxate, se va recurge la accelerări, la alergări pe turnantă și în cerc, în diferite sensuri cu vînt din spate și pe o pistă într-o ușoară pantă de coborîre; de asemenea se va putea apela și la alergarea de garduri.

În cazul frecvenței insuficiente a pașilor se va folosi alergarea lansată pe diferite porțiuni, alergarea lansată pe o pistă marcată, peste bastoane (fig. 4), pe o pistă orizontală, după un elan pe pistă înclinată, pe loc, în sprijin, alergarea cu pas mărunț.

Apoi trebuie învățată tehnica alergării pe turnantă. În acest scop, după precizarea reprezentării elevilor asupra particularităților tehnicii de alergare pe turnantă, se vor folosi alergarea cu accelerare pe turnantă și într-un cerc cu raze diferite, alergarea cu accelerare pe turnantă cu intrare în linia dreaptă, alergarea cu accelerare și cu

intrare în turnantă. La început alergarea se execută pe culoarul 6, iar apoi se trece treptat pe culoarele cu rază mai mică. Se recomandă, de asemenea, ca alergările să fie executate și într-un cerc cu o rază de 10—15 m (fig. 5).

Aici se întîlnesc de cele mai multe ori următoarele greșeli: scăderea considerabilă a vitezei în comparație cu alergarea în linie dreaptă; depărtarea neuniformă a alergătorului de bordură; aruncarea trunchiului spre spate. Toate aceste greșeli în tehnica alergării pe turnantă se datorează rigidității provocată de lupta cu forțele centrifuge. Pentru eliminarea rigidității se va executa alergarea cu viteză redusă, urmată de creșterea ei treptată, precum și alergarea în cerc, în diferite sensuri.

Sarcina următoare este învățarea tehnicii startului înalt și a accelerării de start. În acest scop este necesar ca elevii să învețe să ia corect poziția de start și să fișnească de la start fără semnal și la semnal. În legătură cu aceasta trebuie menționat că starturile pot fi permise numai după ce elevii vor fi învățați să ia poziția corectă la comenzile „pe locuri” și „fiți gata”. Chiar de la primele încercări trebuie să se urmărească menținerea înclinării suficiente.

Cele mai caracteristice neajunsuri la acest capitol sînt: începerea prematură a alergării, fără pauza necesară după luarea poziției corespunzătoare comenzii „fiți gata”; îndreptarea (dezdoirea) prematură;



Fig. 5.

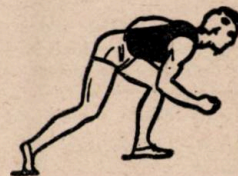


Fig. 6.

deplasarea prealabilă a corpului înapoi după semnalul de start; începerea alergării cu piciorul aflat în față. Aceste neajunsuri se corectează în felul următor:

Dacă se constată lipsa pauzei între luarea poziției la comanda „fiți gata” și start, se va trece la alergarea la semnal, folosind diferite intervale între comenzi; de asemenea se va reduce deplasarea greutății corpului pe piciorul aflat în față.

Pentru a evita îndreptarea (dezdoirea) prematură la începutul alergării, picioarele trebuie așezate mai amplu, iar înclinația trunchiului în poziția de start trebuie mărită pînă la orizontală (fig. 6). În afară de aceasta trebuie folosite mijloacele indicate pentru corectarea acestui neajuns în cadrul startului de jos.

Pentru a preîntîmpina deplasarea corpului înapoi (înainte de începerea alergării) sau startul cu piciorul aflat în față, se va încerca mai mult acest picior în poziția de start.

În continuare se va trece la învățarea tehnicii startului de jos și a accelerării de start. În acest scop se va însuși fixarea blocurilor de start, se vor executa starturi repetate fără semnal, la semnal individual și în grup. Totodată se va trece la începerea alergării numai după însușirea corectă a pozițiilor „pe locuri” și „fiți gata”, pentru a evita consolidarea deprinderilor greșite.

Cel mai frecvent se întîlnesc următoarele greșeli :

În poziția corespunzătoare comenzii „pe locuri”, umerii sînt insuficient deplasați în față, capul este lăsat sau ridicat, spatele este curbat, brațele sînt depărtate sau îndoite, iar piciorul nu se sprijină bine de blocul din spate.

În poziția corespunzătoare comenzii „fiți gata” se constată deplasarea corpului înapoi, ridicarea exagerată sau insuficientă a bazei, îndoirea brațelor, modificarea poziției capului în raport cu trunchiul.

După semnalul de start se observă deplasarea corpului înapoi (avîntare), îndreptarea prematură a trunchiului, folosirea insuficientă — la împingere — a piciorului care se sprijină de blocul din spate, deplasarea înaltă a labei piciorului la primul pas, pașii prea scurți, pauză după împingerea din blocurile de start, deplasarea ambelor brațe înapoi, starturile false.

Aceste neajunsuri se elimină în felul următor :

Greșelile în pozițiile de start — prin indicații, explicații repetate și prin demonstrații, precum și prin ajutorul fizic acordat elevilor. De pildă, în cazul deplasării corpului înapoi, blocurile de start se vor îndepărta sau se vor apropia de linia startului.

În cazul îndreptării (dezdoirii) premature a corpului se vor executa starturi cu piciorul mult lăsat în urmă, cu indicația de a reține cît mai mult trunchiul în înclinație. Se vor folosi exerciții pentru limitarea îndreptării (dezdoirii) corpului prin întinde-

rea unei benzi deasupra atletului (fig. 7) sau prin opunerea unei rezistențe.

Pentru ca atletul să valorifice cît mai bine forța piciorului care se sprijină de blocul din spate se recomandă să se reducă temporar distanța dintre blocuri și să se execute împingerea cu ambele picioare, fără desprindere din blocurile de start (se va așeza o saltea pentru aterizare).

În cazul deplasării înalte a labei piciorului aflat în spate se va cere atletului să

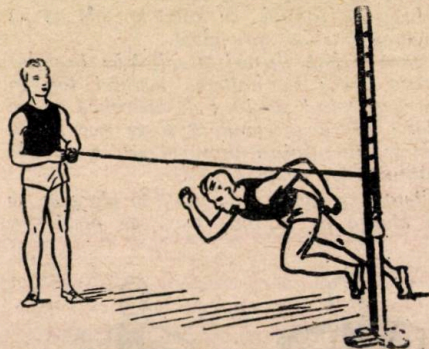


Fig. 7.

tragă mai rapid coapsa piciorului după terminarea împingerii și să încerce să atingă suprafața pistei cu vârful piciorului.

Mărirea pașilor prea scurți se va putea realiza prin marcare corespunzătoare pentru primii 3-5 pași. Pentru a evita pauzele în mișcări după terminarea împingerii se recomandă mărirea distanței dintre blocurile de start.

Dacă în momentul startului alergătorul duce ambele brațe înapoi, este necesar ca în poziția de start să fie dus înapoi brațul omonim piciorului care se sprijină de blocul din față ; de asemenea se pot executa cîteva starturi cu sprijinirea unui singur braț.

Starturile false dese se pot preîntîmpina modificînd pauza dintre comanda „fiți gata” și semnalul de start, sau dînd semnalul de start fără comanda „fiți gata” (atleții iau poziția necesară în mod independent).

După aceasta se învață trecerea de la accelerarea de start la alergarea pe distanță. În acest scop se folosesc alergarea din inerție după accelerare și, invers, accelerarea după alergarea din inerție, „alergarea lansată” după accelerarea de start.

În timpul alergării din inerție se va menține structura mișcărilor sprinterului,

însă nu se va tolera tendința de creștere a vitezei. Distanța „pasului lansat”, după accelerarea de start, trebuie să fie la început destul de mare; abia după aceea și în mod treptat ea poate fi micșorată, ajungându-se la schimbarea fulgerătoare.

În această etapă a instruirii greșelile cele mai frecvent întâlnite sînt deplasările joase ale coapsei în timpul alergării din inerție și frînarea vitezei. În aceste cazuri este necesar ca prin explicații repetate elevii să înțeleagă esența acestor mișcări, iar prin repetări multiple — să corecteze lipsurile.

În continuare se învață intrarea din turnantă în linie dreaptă. În acest scop se folosesc alergarea repetată cu accelerare și „pasul lansat” după intrarea în linie dreaptă. Această sarcină se rezolvă în aceeași succesiune (ca și cea precedentă), cu singura diferență că exercițiile se execută pe turnantă.

Apoi trebuie învățat startul de jos pe turnantă. În acest scop se explică particularitățile alergării și ale fixării blocurilor de start pe turnantă, se folosesc starturi repetate fără semnal și la semnal, individual și în grup.

Pentru mărirea porțiunii de alergare în linie dreaptă după startul pe turnantă se recomandă ca la început blocurile de start să fie fixate cît mai departe de turnanta spre linia dreaptă. Pe măsura însușirii intrării în turnantă plasamentul blocurilor de start trebuie apropiat de cel normal.

La acest capitol se întîlnesc lipsurile caracteristice învățării startului în linie dreaptă; aceste lipsuri se corectează prin aceleași mijloace.

Acum este momentul să se treacă la învățarea zvicnirii finale spre firul de sosire. În acest scop se vorbește despre tehnica

zvicnirii finale și se subliniază importanța acestui element al tehnicii, se folosesc înclinarea trunchiului cu pas înainte și depărtarea brațelor înapoi, atacarea liniei de sosire fără fir și cu fir, din alergări cu viteze diferite.

În sfîrșit, trebuie perfecționată tehnica alergării în ansamblu, ținînd seama de particularitățile individuale ale alergătorului. În acest scop se folosesc: accelerările, alergarea repetată, lansată, alergarea de control, exercițiile pentru consolidarea deprinderilor însușite și dezvoltarea calităților fizice necesare, alergarea cu handicap și participarea în concursuri.

În această etapă elevii trebuie să lucreze sistematic la șlefuirea detaliilor de tehnică și la consolidarea deprinderilor corecte. Pe măsură ce se trece la învățarea noilor detalii de tehnică alergătorii continuă să perfecționeze elementele însușite anterior. În mod special este necesar să se lucreze la îmbunătățirea forței și a direcției corecte a impulsului posterior, la îmbunătățirea elasticității aplicării piciorului oscilant și la relaxarea mușchilor care nu lucrează în momentul respectiv.

În tot cursul procesului de învățare a alergării este necesar să se urmărească neajunsurile intervenite pe parcurs, pentru lichidarea lor imediată. Trebuie reținut că greșelile de alergare mai vechi, „intrate în sîngele atletului” se corectează mult mai greu după trecerea unei perioade de timp oarecare, iar uneori această muncă de corectare este de-a dreptul inoperantă.

A. KOROBOV

profesor la Catedra de atletism a Institutului Central de Stat pentru Cultură Fizică din Moscova

Campionatul republican masculin de baschet pe anul 1960, în cifre

C. HEROLD
antrenor

Jocul de baschet este unul din sporturile care se pretează cel mai mult la tot felul de înregistrări și reprezentări grafice, care pot să furnizeze amănuntele necesare analizei comportării echipelor în diversele competiții.

În baschetul mondial metoda statistică este foarte mult întrebuințată, utilizându-se cele mai mici amănunte, chiar dacă unele din ele, la prima vedere, par neinteresante.

La noi antrenorii își înregistrează, mai mult sau mai puțin amănunțit, o serie de date legate de desfășurarea competițiilor la care echipa pe care o antrenează ia parte. Aceste înregistrări sînt însă strict personale, antrenorii neavînd date de comparație pentru a vedea evoluția echipei în raport cu celelalte. În baschetul nostru, metoda statistică este puțin întrebuințată, prima statistică de acest gen fiind publicată în anul 1956 de ziarul Sportul popular, fără ca în anii următori să mai fie reluată.

Pentru a avea o imagine mai clară asupra desfășurării campionatului republican pe anul 1960 și pentru a pune la îndemîna tehnicienilor și jucătorilor date ajutoare în vederea aprecierii rezultatelor obținute în munca de instruire, vom prezenta în continuare unele date statistice reieșite din campionatul republican masculin de baschet, ediția 1959-1960. Socotim că datele publicate sînt interesante nu numai pentru antrenori și jucători ci și pentru cititori, dintre care mulți sînt spectatori obișnuiți ai meciurilor de baschet.

Nu vom face comentarii mai ample, datele urmînd a fi analizate și comentate de către cei interesați, prin raportarea lor la situația echipelor respective, la exemplele prezentate.

Statistica noastră cuprinde 4 tabele. Tabelul Nr. 1 și 2 prezintă, sub formă de clasament, procentajele la aruncările din teren și la loviturile libere realizate în returul campionatului. Fiecare coloană verticală reprezintă clasamentul unei etape, ultimele 3 coloane reprezentînd, tot sub formă de clasament, procentajele generale obținute de echipă în tur, în retur și pentru întregul campionat. În clasamentul pe etape (coloanele 12-22) fiecare căsuță cuprinde numele echipei respective, numărul aruncărilor executate, al celor reușite și procentajul. Coloana orizontală E (ultima) prezintă procentajul general pe etape, iar procentajul subliniat (etapa zi), cel mai bun procentaj general realizat în etapa respectivă. Prin unirea în tabel a poziției ocupată de echipă (așa cum se vede pentru echipa C.C.A.) rezultă o înregistrare grafică care arată constanța comportării echipei respective în comparație cu celelalte echipe.

Pentru comparație amintim procentajele din ediția 1956 pentru întregul campionat : 41,33% la aruncările din teren și 55,07% la aruncările libere.

Tabelul Nr. 3 este un tabel recapitulativ cuprinzînd : clasamentul general al campionatului pe anul 1960, media punctelor înscrise pe meci (puncte înscrise : 22 jocuri) ; media punctelor primite pe meci (puncte primite : 22 jocuri) ; media încercărilor la coș din teren ; media încercărilor din teren înscrise pe meci ; media loviturilor libere executate pe meci ; media greșelilor tehnice comise. Cifrele înscrise în colontitlul fiecărei coloane sînt, după părerea noastră, cifrele considerate bune. Ele ar trebui socotite ca obiective de atins pentru fiecare echipă. Din confruntarea tabelului se pot face aprecieri asupra eficacității atacului unei echipe, asupra posibilităților apărării, asupra disciplinei și pregătirii educative a jucătorilor etc. După cum se poate vedea din ultima coloană, latura educativă lasă de dorit, fiecare echipă fiind penalizată mai mult sau mai puțin. Noi am arătat numai o parte din aspectele ce se desprind din tabelul Nr. 3, ele putînd fi multiplicade de către cei interesați cînd vor aprofunda datele arătate.

TABEL NR.1
ARUNCARI DIN TEREN - PROCENTAJE PE ECHIBE

E	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	PROCENTAJ GENERAL TUR	PROCENTAJ GENERAL RETUR	PROCENTAJ GENERAL CATEGORIA
1	ST. TIM. 32/19 - 59,37	DIN. B. 70/43 - 61,42	RAPID 50/27 - 51,00	ST. CL. 19/47 - 61,85	VOINTA 53/27 - 50,90	STR.-O.S. 53/29 - 54,71	DIN. OR. 43/27 - 62,79	DIN. T.M. 47/26 - 55,34	ST. B. 30/21 - 70,40	C.C.A. 55/46 - 70,22	DIN. OR. 54/31 - 57,40	C.C.A. 70/53 - 76,41	C.C.A. 67/330 - 76,74	C.C.A. 1365/661 - 77,92
2	DIN. T.M. 42/16 - 49,05	C.C.A. 50/28 - 46,00	DIN. T.M. 60/30 - 50,00	DIN. OR. 61/31 - 50,81	ST. TIM. 46/22 - 47,82	RAPID 46/25 - 54,34	C.C.A. 65/34 - 55,38	M.I.G. 52/28 - 53,94	C.C.A. 62/56 - 59,06	C.C.A. 44/29 - 63,04	RAPID 64/34 - 53,12	ST. BUC. 63/285 - 46,42	DIN. T.M. 59/185 - 48,22	DIN. T.M. 1229/566 - 46,05
3	DIN. OR. 42/18 - 45,16	STR.-O.S. 50/29 - 50,00	DIN. OR. 51/25 - 46,25	PROG. 57/30 - 44,77	DIN. OR. 54/23 - 42,59	PROG. 44/22 - 47,32	M.I.G. 47/25 - 33,40	VOINTA 42/20 - 47,61	STR.-O.S. 68/56 - 52,53	DIN. T.M. 40/22 - 55,00	STR.-O.S. 66/56 - 53,02	DIN. OR. 59/426 - 44,78	DIN. OR. 610/278 - 45,57	DIN. OR. 1204/644 - 45,18
4	DIN. B. 62/27 - 41,53	PROG. 53/29 - 48,14	STR.-O.S. 44/30/15 - 46,13	M.I.G. 19/21 - 42,85	C.C.A. 67/28 - 41,73	DIN. T.M. 54/25 - 46,58	RAPID 61/31 - 50,81	ST. TIM. 51/24 - 47,05	DIN. T.M. 65/33 - 50,76	ST. CL. 84/46 - 54,76	DIN. T.M. 66/34 - 51,50	DIN. T.M. 638/281 - 44,04	STR.-O.S. 506/230 - 45,45	ST. CLUJ 1303/577 - 44,28
5	PROG. 41/17 - 41,46	DIN. T.M. 44/19 - 42,22	DIN. B. 45/19 - 42,22	STR.-O.S. 52/22 - 42,34	RAPID 44/18 - 38,13	C.C.A. 73/33 - 45,20	DIN. T.M. 79/37 - 46,23	ST. CL. 72/33 - 45,83	RAPID 53/29 - 50,00	PROG. 37/19 - 51,35	PROG. 45/23 - 51,11	ST. CLUJ 603/280 - 43,11	ST. CLUJ 700/317 - 45,28	STR.-O.S. 1045/454 - 43,44
6	VOINTA 51/24 - 41,17	RAPID 57/23 - 43,90	C.C.A. 67/28 - 41,79	C.C.A. 55/23 - 41,81	M.I.G. 49/19 - 38,77	ST. B. 66/29 - 43,83	ST. CL. 69/32 - 46,37	PROG. 43/19 - 44,18	ST. TIM. 35/17 - 40,51	ST. TIM. 61/31 - 50,81	ST. CL. 55/28 - 50,90	PROG. 57/241 - 41,76	RAPID 597/269 - 45,05	STINTA-B. 1228/520 - 42,34
7	C.C.A. 67/25 - 57,31	ST. CL. 62/27 - 43,54	M.I.G. 50/20 - 40,00	DIN. T.M. 59/16 - 41,02	DIN. B. 60/23 - 38,38	M.I.G. 38/18 - 39,47	ST. B. 55/28 - 45,45	DIN. B. 57/24 - 43,64	VOINTA 40/23 - 47,91	DIN. B. 59/26 - 44,05	M.I.G. 61/24 - 42,68	STR.-O.S. 539/264 - 47,55	PROG. 564/237 - 42,02	RAPID 1249/524 - 42,15
8	ST. B. 45/15 - 33,33	DIN. OR. 53/23 - 43,34	VOINTA 43/12 - 39,99	VOINTA 50/21 - 37,50	DIN. T.M. 50/19 - 38,00	ST. CL. 74/29 - 39,18	VOINTA 48/35 - 42,64	ST. B. 41/20 - 41,40	DIN. OR. 86/41 - 47,67	STR.-O.S. 37/16 - 43,24	DIN. B. 56/23 - 41,07	VOINTA 605/251 - 41,48	M.I.G. 501/241 - 41,48	PROG. 1130/478 - 42,00
9	45/15 - 33,33	M.I.G. 71/30 - 37,87	PROG. 51/16 - 35,29	VOINTA 59/22 - 37,68	STR.-O.S. 36/13 - 36,10	VOINTA 58/14 - 36,24	ST. TIM. 55/21 - 38,10	STR.-O.S. 50/19 - 34,00	ST. CL. 53/23 - 42,59	ST. B. 49/21 - 42,85	RAPID 60/24 - 40,00	M.I.G. 561/229 - 40,81	VOINTA 664/284 - 40,99	M.I.G. 1142/470 - 41,15
10	RAPID 53/16 - 30,18	VOINTA 67/23 - 34,32	ST. CL. 64/22 - 34,37	RAPID 43/16 - 37,20	PROG. 59/20 - 33,89	DIN. OR. 56/18 - 39,14	DIN. B. 64/24 - 37,50	RAPID 77/34 - 37,66	PROG. 53/20 - 37,73	M.I.G. 61/24 - 39,34	ST. TIM. 63/21 - 39,62	RAPID 631/253 - 40,41	ST. TIM. 557/223 - 40,39	VOINTA 1269/515 - 40,52
11	ST. CL. 58/20 - 33,69	ST. B. 54/17 - 30,35	ST. B. 66/20 - 35,71	DIN. B. 71/15 - 31,91	ST. CL. 90/50 - 33,33	ST. TIM. 67/21 - 31,24	PROG. 63/20 - 32,76	C.C.A. 52/19 - 36,53	DIN. B. 47/17 - 36,17	DIN. OR. 53/19 - 35,84	ST. B. 59/21 - 35,58	DIN. B. 569/234 - 39,72	DIN. B. 666/270 - 39,24	ST. TIM. 1192/465 - 39,67
12	STR.-O.S. 43/16 - 33,33	ST. TIM. 63/18 - 29,03	ST. TIM. 71/15 - 31,91	ST. TIM. 66/20 - 35,71	ST. B. 71/25 - 32,46	DIN. B. 100/23 - 23,00	STR.-O.S. 47/13 - 27,63	DIN. OR. 34/12 - 35,29	M.I.G. 50/18 - 36,00	VOINTA 103/34 - 33,00	VOINTA 66/33 - 34,64	ST. TIM. 615/240 - 39,02	ST. BUC. 603/237 - 39,17	DIN. B. 1277/304 - 39,46
E	514/209 40,66%	700/310 44,20%	653/264 40,42%	660/284 43,03%	687/267 38,86%	711/283 39,80%	730/326 44,65%	628/275 43,78%	659/314 47,85%	683/327 47,87%	705/323 45,81%	728/315 42,43%	727/318 44,02%	14510/6276 43,25%

Tabelul nr. 3

Nr. crt.	Echipa	Clasamentul campionatului 1959/1960								Rezultate medii						
		Jocuri				Puncte			Puncte Total	Media a acurilor (60-75)	Media apărării (45-60)	Media incecărilor din teren (45-60)	Media coșurilor ma cete (25-30)	Media greselilor personale efectuate (21-30)	Media greselilor personale comise (18-30)	Media greselilor tehnice (0)
		Jucate	Cistigate	Nule	Pierdute	Inscise	Primite	Diferențe								
1		2								3	4	5	6	7	8	9
1	C.C.A.	22	21	0	1	1 691	1 336	353	64	76,86	60,81	63,86	30,04	23,41	19,68	0,50
2	Dinamo Tg. Mureș	22	14	2	6	1 505	1 313	192	52	68,50	59,68	55,86	25,72	27,96	19,81	0,59
3	Știința Cluj	22	14	1	7	1 635	1 531	104	51	74,31	69,58	59,09	27,18	28,71	22,22	0,50
4	Voința Iași	22	12	1	9	1 336	1 406	— 70	47	60,72	63,90	57,67	23,80	22,91	21,54	0,68
5	Știința Timișoara	22	12	0	10	1 220	1 257	— 37	46	55,45	57,17	53,45	21,09	24,54	19,30	0,27
6	Dinamo Oradea	22	11	1	10	1 409	1 446	— 46	45	63,63	65,77	54,72	24,54	20,94	22,40	0,31
7	Știința Buc.	22	10	3	9	1 378	1 319	59	45	62,63	59,95	55,86	23,63	20,45	19,09	0,36
8	Steagul roșu Orașul Stalin	22	9	1	12	1 212	1 286	— 74	41	55,09	58,45	47,50	21,71	21,91	21,27	0,27
9	Dinamo Buc.	22	8	1	13	1 296	1 308	— 12	39	58,91	59,45	58,04	22,91	20,81	18,86	0,27
10	Rapid Buc.	22	6	1	15	1 329	1 412	— 83	35	60,41	64,18	56,50	23,81	21,04	23,91	0,50
11	Metalul Buc.	22	6	0	16	1 175	1 301	—126	34	53,40	59,09	51,90	21,36	18,04	23,50	0,54
12	Progresul Buc.	22	5	1	18	1 258	1 519	—261	29	57,16	69,08	51,72	21,71	22,09	21,67	0,31

1.	2.	3.
Novacek Ar. (C.C.A.) 175—107—61,14%	Eördogh M. (Din. Tg. M.) 80— 70—87,50%	Albu M. (Șt. Cluj) 486 (833)=0,583
D-trescu P. (St.R.O.St.) 142— 85—59,86%	Albu M. (Șt. Cluj) 165—131—79,39%	Kiss M. (Din. Buc.) 404 (769)=0,525
Mokos L. (Din. Or. St.) 214—118—55,14%	Niculescu E. (C.C.A.) 67— 53—79,10%	Cojocar C. (M.I.G.) 322 (723)=0,445
Nedeff M. (C.C.A.) 243—122—50,20%	Nedeff M. (C.C.A.) 91— 70—76,92%	Fodor Al. (C.C.A.) 316 (800)=0,395
Buzan L. (Din. Tg. M.) 162— 81—50,00%	Novacek Ar. (C.C.A.) 101— 76—75,24%	Nedeff M. (C.C.A.) 314 (764)=0,410
Borbeli At. (Din. Tg. M.) 236—117—49,56%	Popescu Cr. (Rapid) 76— 57—74,99%	Popescu Cr. (Rapid) 309 (799)=0,386
Niculescu E. (C.C.A.) 188— 92—48,93%	Ganea E. (Rapid) 76— 57—74,99%	Toth L. (Din. Tg. M.) 301 (673)=0,477
Drăgătoiu D. (Șt. Tim.) 182— 89—48,89%	Nosievici Dr. (Șt. Buc.) 94— 70—74,46%	Borbeli At. (Din. Tg. M.) 295 (836)=0,352
Fodor Al. (C.C.A.) 266—130—48,87%	Naghi L. (Șt. Buc.) 93— 69—74,19%	Nosievici Dr. (Șt. Buc.) 292 (767)=0,380
Rădulescu V. (Șt. Buc.) 200— 96—48,00%	Vișoianu St. (Voința) 98— 71—72,44%	Novacek Ar. (C.C.A.) 290 (468)=0,619
Toth L. (Din. Tg. M.) 242—116—47,97%	Rădulescu V. (Șt. Buc.) 133— 95—71,42%	Popovici R. (Progr.) 290 (767)=0,378
Mitelman I. (Din. Tg. M.) 148— 70—47,97%	Bugnariu M. (Șt. Cluj) 72— 51—70,82%	Popovici A. (Șt. Tim.) 289 (683)=0,423
Popovici A. (Șt. Tim.) 227—108—47,57%	Mokoș L. (Din. Or.) 74— 52—70,62%	Vișoianu St. (Voința) 289 (732)=0,394
Hupoiu V. (Din. Or.) 152— 72—47,36%	Popovici R. (Progr.) 113— 76—67,25%	Mokoș L. (Din. Or.) 288 (847)=0,340
Naghi L. (Șt. B.) 219—103—47,03%	Cojocar C. (M.I.G.) 120— 80—66,66%	Giurgiu H. (Din. Or.) 287 (628)=0,457
Franz C. (St. R. O. St.) 106— 78—46,98%	Barău Gh. (Șt. Buc.) 86— 57—66,27%	Rădulescu V. (Șt. Buc.) 287 (640)=0,448
Albu M. (Șt. Cluj) 364—169—46,42%	Costescu Gr. (Rapid) 83— 55—66,26%	Naghi L. (Șt. Buc.) 275 (690)=0,397
Popescu Cr. (Rapid) 276—126—45,65%	Fodor M. (C.C.A.) 88— 56—63,63%	Sarosi E. (Șt. Cluj) 262 (688)=0,380
Florea D. (Progresul) 190— 85—44,73%	Chiorean H. (Voința) 77— 51—66,23%	Chiorean H. (Voința) 249 (756)=0,329
Vișoianu St. (Voința) 245—109—44,48%	Voroneanu H. (Voința) 70— 46—65,11%	Barău Gh. (Șt. Buc.) 243 (727)=0,334

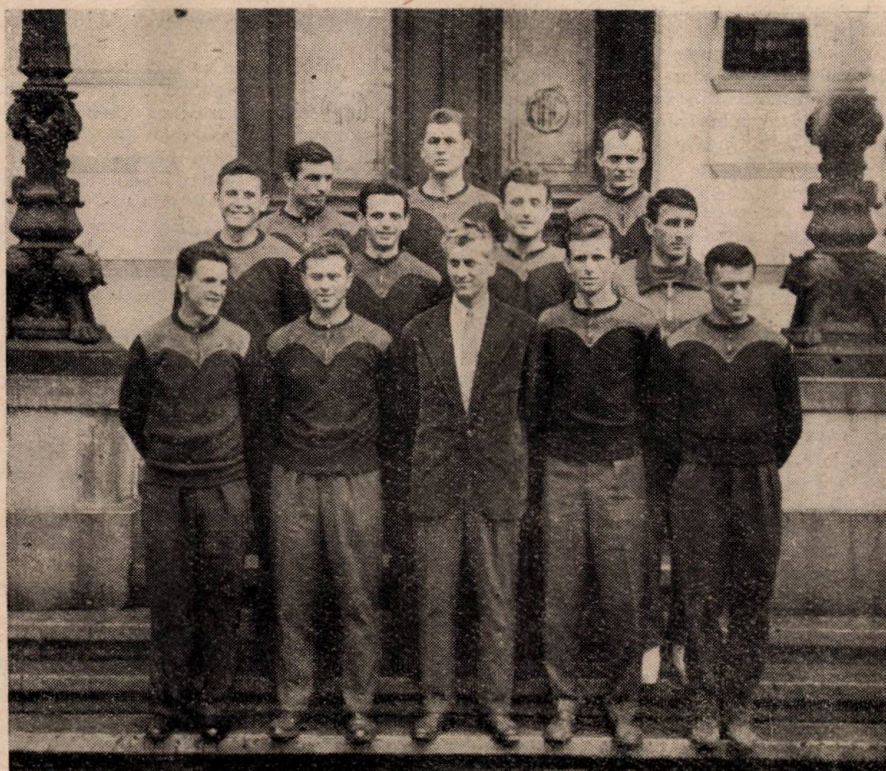
1. Clasamentul primelor 10 procenta'e în ivi'ual la aruncările din teren.

2. Clasamentul primelor 20 de procenta'e în ivi'uale la aruncările libere.

3. Clasamentul celor mai buni 20 de realizatori (coșoheteri), în paranteză numărul de minute jucate.

În sfârșit, tabelul Nr. 4 cuprinde pentru primii 20 de jucători, tot sub formă de clasament, cele mai bune procentaje individuale la aruncările din teren și la aruncările libere și cei mai buni 20 de realizatori (coșgheteri), avînd în paranteză numărul de minute jucate și media punctelor înscrise pe minute. Eficacitatea unui jucător este mult mai fidel redată prin raportarea punctelor înscrise la timpul jucat decît de numărul global de puncte înscrise. Din tabel se poate vedea că Novacek, clasat pe locul 10 după numărul de puncte marcate, are cel mai bun coeficient în funcție de timpul jucat și ar trece înaintea lui Albu care ocupă primul loc în ceea ce privește numărul punctelor marcate. În aceste tabele clasamentul pe procentaje a cuprins numai jucătorii care au executat în timpul campionatului de la 6 lovituri în sus la aruncările în teren, deci de la 132 de încercări în sus, și de la 3 aruncări în sus la loviturile libere, deci de la 66 de aruncări în sus.

Toate datele înscrise în prezenta statistică au fost calculate după originalul foilor de arbitraj aflat la Federația Romîna de Baschet.



Echipa de baschet C.C.A., campioană pe anul 1960

Cîteva probleme de care trebuie să țină seama schiorii noștri fondisti pentru sezonul de schi 1960—1961

ȘTEFAN STĂICULESCU

antrenor la secția de schi a clubului
Dinamo Orașul Stalin

În ultimii ani schiorii noștri fondisti au obținut rezultate superioare față de trecut atât pe plan internațional cît și ca timpuri pe distanțe clasice de concurs de : 10 km, 30 km și 50 km.

Antrenamentele comune cu schiorii sovietici, metodele noi de pregătire ca și o serie întregă de particularități au făcut ca schiorii noștri fondisti să se afirme și pe plan internațional și mai ales să realizeze timpuri care pînă acum la noi nu au mai fost încă realizate.

Cu toate că la unele concursuri cu caracter internațional dar de amploare mai mică schiorii noștri fondisti au cucerit locuri fruntașe (de ex : la campionatele internaționale ale R.P. Ungare din 1959 : locul I la 15 km prin Drăguș Stelian, locul II prin Aldescu Manole și locul I la ștafeta 4×10 km, ca și alte rezultate obținute în anii trecuți), totuși schiul nostru de fond nu se poate mîndri cu un palmares prea bogat, iar pe plan mondial nu se poate număra printre țările fruntașe la acest sport cu toate că la noi în țară privind timpurile realizate pe diferite distanțe s-ar părea că nu sîntem la prea mare distanță de țările cu tradiție în schiul de fond. Totuși realitatea arată că noi stăm încă destul de slab cu rezultatele pe pîrțile din străinătate, la concursurile de importanță mare, cu o participare numeroasă a concurenților din țările cu tradiție în schi ca : U.R.S.S., Finlanda, Norvegia, Suedia, Italia, Franța, Austria, Polonia și chiar Cehoslovacia.

Cauzele sînt multiple dar, în prezentul articol voi trata numai cîteva probleme pe care le consider absolut necesare să fie cunoscute de fiecare schior și antrenor, pentru a putea face un pas înainte, iar schiul nostru de fond să intre în plutonul fruntaș al ierarhiei schiului.

Din deplasările făcute cu ocazia întîlnirilor internaționale, și mai ales a cantonamentului comun cu schiorii sovietici a reieșit că noi avem lipsuri serioase atât în

pregătire cît și în alegerea materialelor și pîrților de schi.

Voi căuta să tratez 3 probleme mai importante și în mod special ceea ce este nou în aceste probleme.

A. Noutăți în pregătirea schiorului fondist ;

B. pîrțile de fond ;

C. alegerea schiurilor de fond.

A. Noutăți în pregătirea schiorului fondist

În ultimii ani s-au scris multe articole în legătură cu pregătirea schiorului fondist. Agranovschi în cartea sa, „Schiul” tratează un capitol întreg despre pregătirea schiorului fondist atât în perioada pregătitoare cît și în perioada fundamentală. Prof. Virgil Teodorescu de la Catedra de schi a Institutului de Cultură Fizică și Sport într-unul din numerele revistei Cultură Fizică și Sport de asemenea tratează despre pregătirea schiorului fondist în tot timpul anului.

Antrenorii și schiorii fruntași cunosc în general conținutul problemelor importante în pregătirea schiorului fondist și aceste cunoștințe le aplică în antrenamente. Datorită aplicării acestora s-a făcut un pas serios înainte în schiul nostru de fond, dar totuși acest salt nu este la o valoare prea ridicată.

Să vedem care sînt cauzele :

a. Viteza schiorilor noștri pe distanțele clasice 10 km ; 15 km ; 30 km și 50 km este mai mică decît a schiorilor străini care de obicei se clasează înaintea schiorilor noștri.

b. Tehnica este deficitară în ceea ce privește constanța ei pe întreg traseul cursei.

c. Pregătirea fizică generală și specială nu are un nivel corespunzător și de cele mai multe ori prezintă deficiențe care influențează rezultatele.

Ce trebuie să facem pentru a putea realiza timpuri superioare față de rezultatele de pînă acum ?

Să aplicăm cu mai mult curaj intensitățile mari și maxime, crescând prin aceasta la un nivel mai înalt fiecare antrenament. Pentru a ne edifica mai bine asupra aplicării acestui principiu luăm un exemplu. Un schior străbate în timp de o oră cu intensitate medie 12 km, cu intensitate mare 14 km, cu intensitate maximă (concurs) 16 km.

Pentru ca viteza să crească el trebuie să mărească numărul de km pe timpul respectiv. Astfel același schior trebuie să străbată: cu intensitate medie 14 km în timp de o oră, cu intensitate mare 16 km în timp de o oră, cu intensitate de concurs 18 km în timp de o oră.

Lucrând sub acest aspect la fiecare antrenament schiorul fondist se va obișnui cu acest tempo, iar în timpul concursului îi va fi mult mai ușor să realizeze timpuri foarte bune.

2. Dar nu este suficient să mărești intensitatea pe un timp scurt, limitat la o oră. Această intensitate trebuie aplicată pe toată durata antrenamentului — iar durata cea mai mică de antrenament să nu fie sub două ore, ea din contră trebuie să ajungă atunci când intensitatea este medie chiar la 4 ore însă cu viteza specificată mai sus de 14 km.

Am constatat că schiorii sovietici în antrenamentele pe care le fac pun un accent deosebit pe acest principiu pe care îl recomand să se aplice și la noi atât pe uscat cât și pe zăpadă.

3. Aplicând acest principiu și în dezvoltarea calităților de bază ale schiorului fondist în perioada pe uscat: rezistența în regim de viteză, rezistența forței, rezistența specifică și viteza, se va putea rezolva și problema menținerii unei tehnici pe întreg parcursul cursei.

Acest principiu se va aplica în funcție de categoria sportivă și a pregătirii în decursul anilor și a calităților fiecărui sportiv individual. Esențialul este să ajungi la o viteză cât mai mare și mai apropiată de rezultatele cele mai bune pe plan mondial ca valoarea schiului de fond să crească considerabil.

B. Pîrțile de fond

La majoritatea concursurilor internaționale pe care le-am văzut, am constatat că pîrțile de fond au un profil foarte variat, care îți pune în față necesitatea aplicării unei tehnici și tactici deosebite.

Atît campionatele olimpice de schi fond, cît și cele mondiale au arătat că schiorii

fondisti cu o tehnică desăvîrșită și o pregătire fizică foarte bună au cucerit locurile fruntașe.

Schiorii noștri fruntași au obținut rezultate remarcabile pe pîrțile din țară.

Astfel, Aldescu Manole străbate distanța de 10 km în 34'07" față de 32'30" cel mai bun timp realizat de schiorul sovietic Pavel Kolcin la Olimpiada de la Cortina D'Ampezzo — Italia, la fel la 15 km diferență de timp pe pîrțile din țară față de timpurile din străinătate este destul de mică 2'-3'. Cu acești timpi schiorii noștri s-ar clasa la fiecare concurs mare în primele 10 locuri ceea ce ar reprezenta locuri fruntașe în ierarhia schiului.

Realitatea însă este alta. În străinătate pe pîrțile moderne schiorii noștri realizează timpuri mult mai slabe. De ce acest lucru? Pîrțile de la noi din țară nu pun probleme de tehnică, nu au multe ocoliri și nici denivelări. De asemenea, coborîrile nu sînt prea dificile și se fac mai mult în locuri deschise, unde pîrțile nu-ți dau probleme de tehnică, ci mai mult de pregătire fizică generală.

Atît la concurs cît și la antrenamente se lucrează numai pe pîrți simple, fără multe ocoliri și denivelări. Astfel, cînd merg schiorii noștri pe pîrțile din străinătate, cu mari dificultăți de teren, ei le rezolvă foarte greu, iar viteza de deplasare scade, obținînd timpuri mult mai mari și diferențe de 8'-14" față de cîștigătorul concursului.

Datorită acestui fapt este indicat ca antrenorii în timpul antrenamentelor să aleagă terenuri cu indicațiile de mai sus cu multe denivelări și schimbări de direcție, însă aceste schimbări să nu formeze unghiuri scurte care să reducă viteza de parcurgere.

De asemenea, oficialii să caute să aleagă trasee asemănătoare cu cele marcate la complexul sportiv din Poiana Stalin care se apropie de cerințele traseelor moderne de fond.

C. Alegerea schiurilor de fond

Lungimea schiurilor de fond este o problemă care la noi nu a fost dezbătută și care consider că este foarte importantă în urma discutării pîrților moderne de fond.

Este cunoscut că problema aceasta a lungimii schiurilor a avut unele discuții între finlandezi, care susțineau ideea schiurilor mai scurte și între norvegieni, care susțineau ideea schiurilor mai lungi.

Sovieticii au tratat și ei problema aceasta a alegerii lungimii schiurilor și au ajuns

la concluzia că față de cerințele moderne, schiurile trebuie să aibă o lungime corespunzătoare atât înălțimii cât și greutateii schiorului de așa manieră încât să te poți descurca foarte ușor în ocoliri și trecerea denivelărilor și să ai o alunecare cât mai bună.

În secția de schi Dinamo, mergând pe același principiu, am ajuns la concluzia că schiurile care au dat randamentul cel mai bun au fost cele care au respectat principiul dat de sovietici.

Astfel :

Aldescu, care alerga cu 2,10 m acum aleargă cu 2,05 m, iar Olteanu cu aceeași înălțime și cu o greutate puțin mai

mare ca a lui Aldescu alerga cu schiuri de 2,20 m sau 2,15 m față de 2,10 m cum aleargă acum.

Dinu Petre de asemenea alerga cu schiuri de 2,10 m care îi prejudiciasă oarecum alergarea, dar astăzi el aleargă cu schiuri de 2,05 m, ceea ce îi ușurează activitatea.

Deci este cazul ca și la noi să nu se alerge cu schiuri prea lungi, care într-adevăr ajută la alunecare, însă pe pârțiile moderne lungimea dezavantajează pe schior, descurcându-se mult mai greu în ocoliri.

Dăm mai jos un tabel pentru cele mai adecvate lungimi față de înălțimea și greutatea schiorului.

Înălțimea schiorului

1,50 m
1,55 „
1,60 „
1,65 „
1,70 „
1,70 „
1,75 „
1,80 „
1,80 „

Greutatea schiorului

40—45 kg
45—50 „
50—60 „
60—65 „
60—65 „
65—70 „
70—75 „
70—75 „
75—80 „

Lungimea schiului

1,85 m
1,90 „
2,00 „
2,05 „
2,05 „
2,10 „
2,15 „
2,15 „
2,20 „

Educația fizică în școală pe grupe de pregătire fizică generală

prof. I. VELICU

Cerințele mereu crescînde ale mișcării de cultură fizică, impun o serie de alte cerințe sporite și în domeniul educației fizice școlare, în sensul unei mai bune organizări a activității și a unei metodici de predare îmbunătățită în lecțiile de educație fizică.

Năzuința elevilor spre această activitate pe de o parte, și pe de altă parte experiența cadrelor didactice din învățămînt, împreună cu condițiile materiale concrete în care se lucrează, sînt factorii importanți care pot asigura desfășurarea lecțiilor de educație fizică la un nivel superior.

Constatările din perioadele practicii pedagogice la școlile medii au dus printre altele, la concluzia că în desfășurarea lecțiilor de educație fizică, principiul accesibilității este insuficient și necorespunzător aplicat. Astfel, pe de o parte clasa, colectivul mixt de elevi cu posibilități foarte diferite în ceea ce privesc calitățile fizice și deprinderile motrice însușite, este privită de către unii profesori de la același nivel, aplicînd aceleași mijloace de predare pentru toți elevii, iar pe de altă parte lecțiile de educație fizică se desfășoară tipic, după o anumită rutină, de cele mai multe ori neexistînd o preocupare din partea profesorului pentru a introduce elemente noi, mijloace și metode eficace, care să atragă pe elevi într-o activitate susținută și continuă, să le dea satisfacția realizării unor rezultate superioare, în raport cu posibilitățile lor.

De cele mai multe ori am observat că elevii ar fi putut să dea în lecția de educație fizică mult mai mult decît li se cerea, atît în privința participării active pentru rezolvarea sarcinii formării și perfecționării deprinderilor motrice, cît și în ceea ce privește intensitatea efortului depus. Dar în rîndul elevilor există o inegală dezvoltare fizică, unii reușesc ușor să satisfacă cerințele programei, iar alții cu mare greutate sau de loc. Sînt și cazuri cînd cei mai bine pregătiți sînt neglijați în lecții, datorită preocupării excesive a profesorilor pentru cei mai slabi pregătiți.

Mai există la unii profesori tendința de a invoca problema particularităților de vîrstă, ori de cîte ori este vorba să asigure lecțiilor de educație fizică un conținut bogat și o mare densitate. La alți profesori, deși există preocuparea de a indica unei clase în lecția de educație fizică exercițiile de intensitatea corespunzătoare elevilor ei, totuși rămîne nerealizabilă din punct de vedere practic, datorită lipsei unei organizări a colectivului de elevi. În sfîrșit se mai constată că de la an la an elevii trec de la o clasă la alta fără ca majoritatea lor să-și fi însușit temeinic materialul de studii din clasele anterioare.

Cu toate că în programa de studii pentru educația fizică sînt prevăzute mijloace suficiente și variate pentru toate categoriile de elevi unii profesori nu le folosesc corespunzător. Din programă profesorul poate reține mijloacele cele mai potrivite, atît pentru elevii mai bine pregătiți, cu care să ajungă la un nivel superior, cît și pentru elevii mai slabi pregătiți, cărora de asemenea să li se asigure o creștere de valoare privind capacitățile motrice generale și calitățile fizice. De asemenea lipsește o corectă planificare a muncii, bazată pe o organizare corespunzătoare a grupelor de elevi și, bineînțeles, o evidență strictă a rezultatelor activității cu ele.

Pentru a trage o serie de concluzii și pentru a face unele propuneri în ceea ce privește modul de desfășurare a activității de educație fizică pe grupe de pregătire fizică generală, am efectuat o cercetare experimentală cu elevii clasei a X-a dintr-o școală medie, în care activitatea la lecțiile de educație fizică să fie desfășurată pe grupe de pregătire fizică generală. Scopul acestei cercetări a fost urmărirea progresului posibil de realizat pe baza acestui sistem de lucru prin adaptarea cerințelor programei la posibilitățile diferențiate ale elevilor și scoaterea în evidență a modului ineficace de a se lucra șablon cu toți elevii.

Desfășurarea experimentului

Pentru experiment ne-am propus următoarele obiective :

- cunoașterea nivelului de pregătire al elevilor ;
- stabilirea, pe baza selecției prin norme de control inițiale, a celor trei grupe de experiment ;
- verificarea periodică a posibilităților elevilor mai ales în perioada trecerii de la o disciplină la alta și modificarea grupelor în funcție de cerințe ;
- aplicarea unui conținut corespunzător, original, atractiv și interesant în lecții, separat pentru fiecare grupă de pregătire ;
- analiza lecțiilor desfășurate pentru a culege material de observații pedagogice, necesare urmăririi rezultatelor.

Pentru împărțirea elevilor în cele trei grupe s-au folosit inițial, următoarele norme de control :

- trageri în brațe din atârnat culcat la bîrnă ;
- îndoirea și întinderea brațelor din sprijin culcat ;
- ridicarea picioarelor la 45–90° după posibilitățile elevilor pentru verificarea forței abdominale.

Sarcinile fiecărei lecții au fost extrase din planul calendaristic al profesorului metodist de la clasa respectivă. În total au fost ținute 8 lecții (dintre care 4 de control) avînd următoarele sarcini :

- săritura în lungime cu accent pe bătaie și zbor ;
- săritura în înălțime prin rostogolire laterală ;
- aruncarea la coș din alergare ;
- aruncarea greutății.

După fiecare lecție s-au dat norme de control.

În partea fundamentală a lecției elevii erau împărțiți pe cele trei grupe de lucru, fiecare grupă avînd mijloace de lucru diferite.

Cînd o grupă lucra efectiv pentru rezolvarea sarcinii lecției, celelalte grupe executau în altă parte a sălii exerciții de gimnastică la sol sau schițau simulativ mișcările ce le aveau de făcut în lecția respectivă. De exemplu : la săritura în înălțime, o grupă sărea iar ceilalți elevi cu 1–2 pași schițau săritura cu rostogolire laterală, liber prin sală. Același lucru a fost făcut și în celelalte lecții.

Deoarece împărțirea inițială avusese o bază unilaterală, dat fiind că normele au avut caracter mai mult de gimnastică, pe măsură ce activitatea progresa, desfășurarea experimentului a învins unele schimbări ale elevilor de la o grupă la alta. Spre exemplu : din grupa a II-a și grupa a III-a au trecut în grupa I și invers. Aceștia s-au comportat destul de bine făcînd față cerințelor grupei respective. Menționez în această direcție că în perioada de iarnă, unde sarcinile lecției au mai mult caracter de gimnastică, grupele vor suferi modificări. Atunci cu siguranță că unii elevi ai grupei I vor trece la grupa a II-a și invers. Dar subliniez încă odată că după constatările mele aceste schimbări trebuie făcute numai de două ori într-un an : iarna cînd se lucrează mai mult în sală și primăvara cînd lecțiile au un conținut de atletism, jocuri sportive etc.

După fiecare lecție observațiile pedagogice au fost concretizate prin întocmirea unui protocol de care s-a ținut seama în lecțiile următoare și la întocmirea lucrării de față.

Literatura de specialitate consultată, nu aduce o lămurire detaliată pentru această problemă. Numai în programa de studii sovietică este precizat pe scurt că înaintea începerii anului școlar elevii trebuie îndrumați spre controlul medical în urma căruia să fie împărțiți pe trei grupe de lucru.

Metoda observației

Pentru fiecare din disciplinele programei ca : atletism, gimnastică, jocuri s-au constatat slabe posibilități la majoritatea elevilor.

Astfel, la proba de aruncare a greutății, elevii nu cunosc nici poziția de plecare corectă sau ținerea greutății în mînă, ca să nu mai vorbim de lucrul trunchiului sau al picioarelor.

De asemenea, s-a constatat o slabă forță în picioare pentru sărituri în general și o lipsă de coordonare pentru cele mai simple elemente de tehnică.

Necexistînd o pregătire teoretică, prin care să se dea cel puțin noțiunile elementare privind procedeele tehnice, se explică în bună măsură imposibilitatea reprezentărilor mintale pentru oricare element nou introdus în lecțiile respective.

Elementele tehnice din gimnastică, care în mod normal trebuiau însușite în clasele anterioare (a VI-a și a VII-a) de toți elevii, ca și procedeele tehnice din baschet constituie o problemă greu de rezolvat chiar la grupa celor puternici. Spre exemplu: nici un elev nu reușea să treacă singur din forță în stînd pe brațe la paralele egale joase, pentru a nu mai vorbi de menținerea în această poziție, puțin pretențioasă mai ales fiind vorba de elevi din clasa a X-a. Această situație impune, pe de o parte, folosirea cît mai pe larg a exercițiilor pregătitoare, iar pe de altă parte, perfecționarea elementelor de bază ale tehnicii sub formă de „legări” foarte simple, care să fie însușite cu mult înaintea alcătuirii exercițiilor integrale.

Unele sarcini din baschet ca aruncarea la coș din alergare, nu s-au putut efectua cu succes deoarece presupun executarea unui exercițiu integral, cu o înălțare bazată pe multe procedee simple, bine însușite separat. Aceasta pentru că elevii tocmai la procedeele simple, care în mod normal trebuie însușite în clasele anterioare, s-au dovedit deficitari.

Numai în grupele elevilor puternici se ivește posibilitatea unui progres mai rapid de la o lecție la alta, de la o temă la alta.

În încheierea celor arătate prezint mai jos o serie de propuneri în legătură cu metodele de lucru pe grupe de pregătire fizică generală, axate pe dezvoltarea calităților fizice și a deprinderilor motrice la elevii din învățămîntul mediu:

- la începutul fiecărui an să se facă un control medical al elevilor ale cărui rezultate împreună cu cele obținute la trecerea unor norme de control, să constituie criteriile de împărțire a elevilor pe cele trei grupe, lucrîndu-se sub această formă;

- împărțirea să înceapă încă din clasa a VIII-a pentru ca atunci cînd elevii termină învățămîntul mediu să aibă un bagaj de cunoștințe impuse de cerințele programei. Profesorii să aibă o evidență strictă și precisă a progresului înregistrat de elevi de la an la an, asigurîndu-și astfel perspectiva ca la terminarea anului rezultatele să fie la nivelul programei sau chiar să depășească cerințele ei;

- normele de control din planul calendaristic să fie orientate pe cele trei grupe de pregătire fizică generală, verificîndu-se în acest fel eficiența metodelor folosite de profesor și constituind indicii de bază în stabilirea obiectivelor de perspectivă ale pregătirii;

- în cadrul jocurilor sportive sau la ștafetele efectuate la sfîrșitul orei se poate lucra pe grupe mixte. Aceste grupe mixte nu trebuie stabilite ad-hoc, ci ele să aibă o anumită stabilitate în funcție de nivelul de pregătire;

- o îndrumare și un control mai serios din partea organelor Ministerului Învățămîntului și Culturii și a Sfatului popular asupra modului cum își desfășoară profesorii de educație fizică munca în școală și, în caz de nerespectare a cerințelor impuse de programă, tragerea la răspundere a celor vinovați. Considerăm că modul de lucru existent la ora actuală în unele școli, frînează dezvoltarea procesului de educație fizică. Elevii doresc să învețe cît mai mult însă cu metodele de lucru existente se frînează această dorință. Sînt și școli, unde deși se lucrează pe grupe de pregătire fizică generală, elevii din grupele mai bune sînt oarecum neglijăți de către profesori care se ocupă mai mult de grupele slabe. Profesorul trebuie să se preocupe în aceeași măsură de toți elevii, împărțirea în grupe urmărind numai eșalonarea mijloacelor lecției și stabilirea cerințelor;

- profesorul să rezerve la sfîrșitul fiecărei ore 7-8 minute care să le folosească pentru îmbunătățirea calităților fizice. Exercițiile alese pentru aceasta sînt în funcție de experiența și cunoștințele profesorului respectiv. Este preferabil ca mijloacele pentru realizarea acestei sarcini să fie alese din grupa jocurilor de mișcare.

Prezentăm mai jos sarcinile a patru lecții ținute cu elevii clasei a X-a arătînd mijloacele, sarcinile lecțiilor și observațiile culese în timpul desfășurării. Exemplificăm numai mijloacele părții fundamentale.

I. Sarcina: săritura în lungime (cu accent pe bătaie și zbor)

Grupa I

- săritura în lungime cu elan redus, bătaie pe banca de gimnastică;
- același exercițiu însă cu viteză crescută;
- săritura în lungime cu bătaie pe prag.

Grupa a II-a

- săritura în lungime de pe loc ;
- săritura în lungime cu elan redus, bătaie pe lada cu o cutie.

Grupa a III-a

- săritura în lungime de pe loc ;
- săritura fără elan de pe lada cu o cutie ;
- săritura cu elan peste lada cu o cutie.

La sfârșitul lecției s-a lucrat 8 minute pentru pregătirea fizică generală, urmărindu-se dezvoltarea mobilității scapulohumerale și a forței în membrele inferioare.

La grupa I n-am folosit toate mijloacele din conspect, deoarece, după două sărituri mi-am dat seama că elevii au posibilitatea de a sări direct, fără bancă. Apoi am trecut cu ei la săritura în lungime, în condiții normale. Totuși, chiar la elevii din grupa I am constatat o slabă dezvoltare a calităților fizice (în special forța și viteza).

La elevii din grupa a II-a și a III-a am constatat o și mai slabă dezvoltare a calităților fizice dar mai ales a tehnicii săriturii. De aceea, pentru a le mări durata de zbor și a se desprinde corect, am mai adăugat încă o cutie la ladă dându-le astfel posibilitatea de a lucra corect în aer.

Săritura în lungime de pe loc a fost foarte binevenită, deoarece a fost un mijloc care i-a făcut să-și dea seama cum trebuie executată o desprindere corectă, iar tehnica aterizării au putut să și-o însușească mai ușor.

II. Sarcina : săritura în înălțime prin rostogolire laterală.

Grupa I

- săritură, perpendicular pe ștachetă, și aterizare cu spatele față de locul de plecare ;
- săritură cu întoarcere de 90° ;
- săritură normală.

Grupa a II-a și a III-a

- exerciții individuale în sală, cu elan de 1-2 pași, simulând săritura respectivă ;
- săritură perpendicular pe ștachetă și aterizare cu spatele la ștachetă ;
- aceeași săritură cu întoarcere de 90° ;
- săritură normală.

Pregătirea fizică generală de la sfârșitul lecției a durat 8 minute, insistându-se asupra vitezei și forței în brațe.

Mai întâi au sărit câte odată toți elevii, fără a se demonstra execuția corectă pentru a vedea gradul lor de pregătire. Apoi, s-a explicat și demonstrat odată această săritură.

Cu cei din grupa I am observat că se poate trece direct la lucrul efectiv. Nici ei nu cunoșteau tehnica săriturii în înălțime prin rostogolire laterală, însă „au prins” mișcările de bază ale acestei sărituri destul de repede. Cîțiva din ei o cunoșteau mai bine, fiind la cercul sportiv (3-4 elevi).

Elevii din grupa a II-a și a III-a nu cunoșteau nici cel puțin teoretic această săritură. Cu ei am lucrat mereu la aceeași înălțime a ștachetei.

Cînd o grupă executa săritura peste ștachetă, ceilalți încercau săritura respectivă liber în sală, asigurîndu-se astfel și densitatea lecției.

Cînd unul din elevi a trecut ștacheta înălțată la 1,30 m toți au manifestat un sentiment de bucurie, ceea ce m-a făcut să trag concluzia că împărțirea pe grupe nu schimbă cu nimic raporturile colegiale dintre ei.

După această lecție am putut trage concluzia că, chiar elevii din grupa I puteau sări mai mult dacă se lucra cu ei cu o intensitate mai crescută.

Sarcini : trasul la coș din alergare.

Grupa I

- aruncare la coș pe două șiruri : un șir aruncă și ceilalți urmăresc mingea la panou ; cei ce urmăresc prind mingea, pasază și pleacă la coada șirului opus.

Grupa a II-a și a III-a

— alergare spre coș fără minge cu trecerea primului pas pregătitor aruncării peste banca de gimnastică ;

— simularea liberă în sală a pasului de aruncare la coș, fără minge ;

— simularea aruncării la coș cu pasul respectiv fără minge ;

— aruncarea la coș.

Pregătirea fizică generală a durat 7 minute. Ea a urmărit dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și a articulației coxofemorale.

Începînd cu grupa I am remarcat o slabă cunoaștere a procedurilor tehnice din jocul de baschet. Totuși, ei ne-au dat posibilitatea să lucrăm cu ei direct, fără descompunerea procedurii respective, deoarece s-au adaptat mai repede cerințelor sarcinii lecției.

Elevii din grupa a II-a și a III-a au dovedit o slabă pregătire tehnică (nu știu să țină mingea, s-o arunce la coș, nu cunosc nici cel puțin pasul anterior aruncării la coș).

Cu acești elevi, care au o foarte slabă forță în picioare și o foarte slabă coordonare, pentru a se ajunge la nivelul cerințelor clasei a X-a trebuie să se înceapă de la demonstrarea și explicarea procedurilor tehnice elementare din jocul de baschet.

IV. Sarcina lecției : aruncarea greutății.

Grupa I

— simularea aruncării de pe loc, fără elan ;

— aruncarea cu pas încrucișat ;

— aruncarea greutății fără elan ;

— aruncarea greutății cu elan.

Grupa a II-a și a III-a

— învățarea poziției de plecare și a ținerii greutății în mână ;

— simularea aruncării de pe loc (fără greutate) ;

— aruncare de pe loc a greutății urmărind însușirea și perfecționarea mișcării și nu distanța de aruncare.

La pregătirea fizică generală de 8 minute am urmărit dezvoltarea forței în brațe și a vitezei.

Această aruncare la majoritatea elevilor este foarte slab însușită. Nu cunosc poziția de plecare (lucru foarte surprinzător) și, mai mult decît atît, nici felul cum se ține greutatea în mână. Toți prezintă o foarte slabă îndemînare. Cu cei din grupa I în ultima parte a lecției am făcut un concurs de aruncări de pe loc. Cu cei din grupa a II-a și a III-a nu am reușit să fac același lucru din cauza slabei lor comportări.

Unii din ei, care au totuși calitatea — forța — cea mai dezvoltată, nu o pot valorifica din cauza unei execuții tehnice foarte slabe. La această sarcină m-a surprins mai mult ca la oricare alta slaba pregătire tehnică a elevilor.

Din toate aceste observații am putut extrage anumite păreri și concluzii care m-au ajutat la îmbunătățirea desfășurării lecțiilor cu elevii împărțiți pe grupe de pregătire fizică generală.

Contribuții la problema repetării*)

Repetarea constituie unul din mijloacele de bază în formarea și perfecționarea deprinderilor și cunoștințe. Deși prin ea obținem mișcări dorite, totuși nu ne poate scăpa faptul că în multe cazuri, pe lângă aceste mișcări apar altele nedorite, persistente, care ne încurcă la ridicarea nivelului performanței.

Azi cerințele motorii sînt foarte mari, căci în toate ramurile de sport s-au realizat mari progrese. De aceea tehnicienii și metodistii caută soluții noi, precum și mijloace de a înlătura piedicile existente. Repetările cresc neconștient ca număr, devenind un scop, care acoperă în multe cazuri celelalte principii ale învățării, pe care pedagogia modernă le-a stabilit.

Prof. I. Șiclovan, arată în cursul „Teoria și Metodica exercițiilor fizice” că: „Repetarea nu trebuie considerată ca executîndu-se prin ea însăși, ci trebuie organizată și orientată în legătură cu cerințele de aplicare complexă a deprinderilor respective”.

Pe marginea aceleiași teze, prof. M. Epuran scrie în cursul de Psihologie a exercițiilor fizice: „Nu orice repetare duce la formarea și perfecționarea deprinderilor. Fixarea unor cunoștințe și deprinderi nu este un proces mecanic, de bătătorire oarbă a unui drum”.

După cum vedem, specialiștii noștri atrag atenția asupra pericolului de a folosi repetarea în mod mecanic, ca un scop.

Poate că stagnarea dezvoltării unor deprinderi se datorește tocmai nerespectării principiilor de mai sus, citate de noi. Nu este greu azi să presupunem — așa cum ne învață fiziologia, pedagogia și psihologia — că numărul de repetări, pauzele și ciclurile depind de tipul de sistem nervos, de natura deprinderii, de complexitatea ei. De la aceste premise am pornit cînd am conceput lucrarea de față, fiind convinși că rezolvarea pe bază de date experimentale este singura cale în găsirea mijloacelor pentru ridicarea performanței.

Noi am cercetat problema atît în laborator cît și pe terenul de sport, deci în practică.

În acest extras al lucrării, comunicată la sesiunea clubului Dinamo, nu vom insista asupra modului cum a fost realizată ea, cu toate rezultatele obținute și interpretarea lor.

Ne vom mărgini a prezenta patru cazuri tip, care dovedesc teza că o repetare mecanică nu duce la perfecțiune. Ce se petrece în fond cînd repetăm o mișcare? Se produce o acumulare de urme în centrii superiori care treptat devin intense, ceea ce asigură o efectuare rapidă și economică a mișcării. Astfel se asigură căile de conexiune complexe. Dar simultan au loc și alte procese în sistemul nervos vegetativ, în glande și în întreg organismul. În mod obișnuit, odată cu mișcarea avem și senzații subiective, plăcute sau neplăcute, produse de un întreg lanț de reacții care se închid și formează un circuit larg. Prin repetare ajungem la acomodare, la obișnuință, ceea ce produce o liniștire a organismului și deci posibilitatea unor execuții armonioase fără balastul exercițiilor iradiate în diferiți mușchi. Sînt fapte binecunoscute. Important pentru problema repetării rămîn însă o serie de date descoperite relativ recent de către fiziologi și anume: exercițiile aferente-eferente ating în drumul lor o serie de formațiuni denumite reticulate. Aceste formațiuni sînt capabile să moduleze impulsurile ascendente ca și pe cele descendente, intervenind în realizarea procesului de percepție corticală și de reacție motorie. Starea formațiunilor reticulate depinde de un complex neuro-humoral-endocrin. Prin repetare scurtă, obișnuită, a unor stimuli simpli (aceștia nefiind prea intensi) reacția de trezire, de alertă

*) Extras din comunicarea făcută la sesiunea clubului Dinamo (aprilie 1960): „Contribuții la problema repetării”, Prof. N. Petrescu, Ing. M. Demetrescu, M. Bădin și St. Stănculescu.

generalizată pe care o produc formațiunile reticulate ascendente dispăre. Dispar, cu alte cuvinte, reflexele „de nou” cum le denumim psihologic, tensiunea ce însoțește „începutul”.

Dacă stimulii sînt prea intensi (fie din cauza complexității, fie din cauza tăriei lor) sau dacă fondul neuro-humoral-endocrin este deficitar într-un sens de hiper sau hipo-funcție, atunci aceste fenomene de stingere, de acomodare nu mai au loc atît de ușor sau chiar nu se mai produc (cazuri patologice).

Ne imaginăm ușor acum că, în cazul cînd vom repeta mișcări cu care ne-am obișnuit, nu vom înregistra deviații produse prin excitarea unor alte unități neuro-motorii. Dar cînd

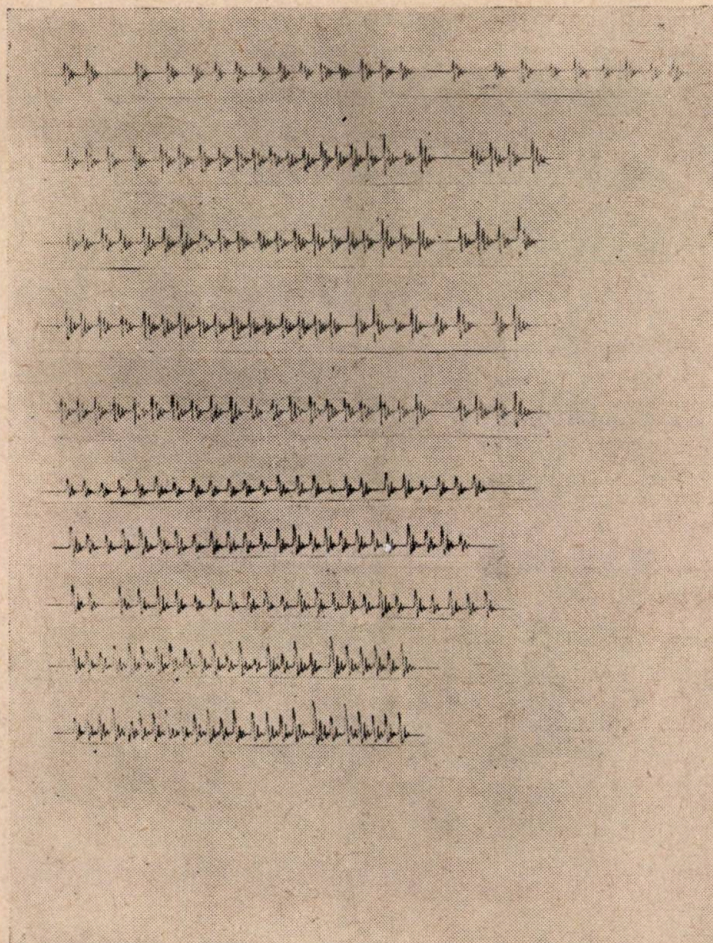


Fig. 1.

vom repeta mișcări dificile, în ritm prea rapid, cu forță mare și în condiții grele de echilibru, atunci tabloul se va schimba în funcție de sensibilizarea formațiunilor activate din trunchiul cerebral. Acestea sînt capabile să modifice calitativ impulsurile motorii descendente.

Cu cît vom repeta mai mult fără pauze, și mai ales mișcări noi, nefamiliare sau complexe, cu atît reacțiile în centrul de care vorbeam vor fi mai mari și efectele mai deose-

bite. Iradierea se va produce în acest caz foarte ușor și în loc să obținem contracțiile și decontracțiile la timp, vom constata crispări, întârzieri și mișcări nedorite. Acestea au fost datele pe care le-am obținut experimental cu ajutorul celor mai moderne mijloace de explorare a sistemului nervos și muscular.

Lucrarea s-a început în laboratorul de Electrofiziologie al Institutului de Endocrinologie, cu ajutorul Dr. M. Demetrescu. Folosind electroencefalograma și electrodermograma s-a putut constata că tipul puternic neechilibrat, în majoritatea cazurilor, la stimuli medii după 4-5 repetări marchează o creștere a excitabilității în regiunile subcorticele, probabil

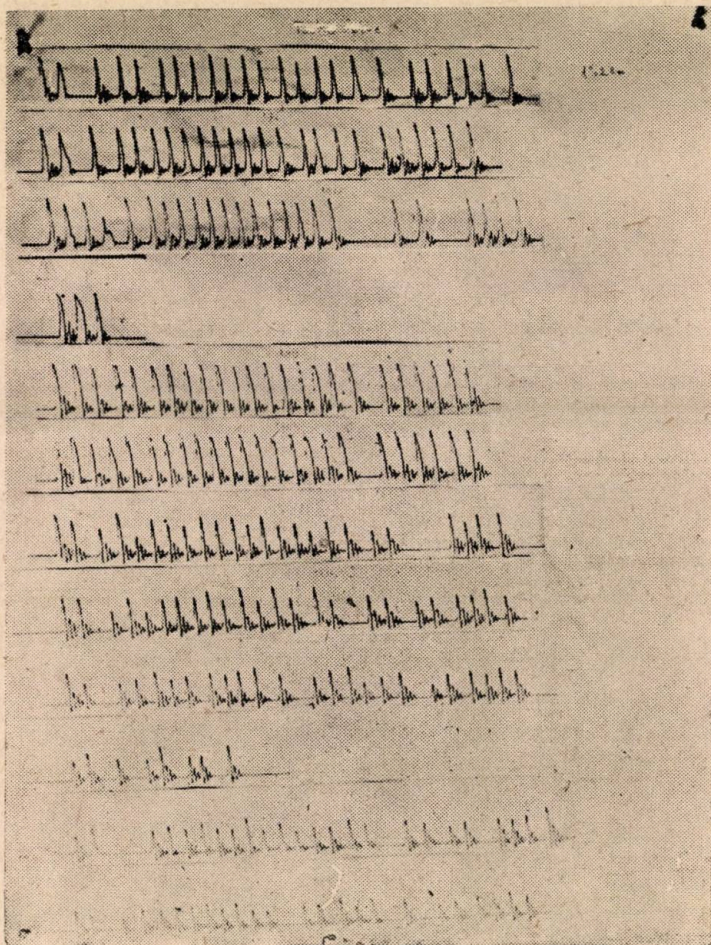


Fig. 2

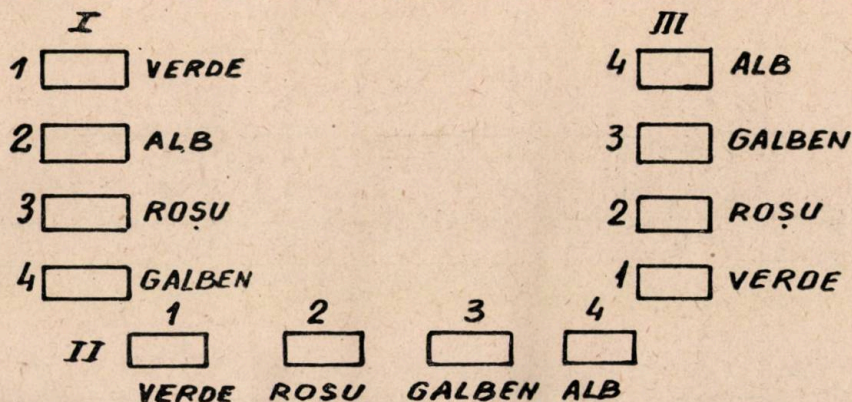
a formațiunilor reticulate talamo-bulbare. Tipul echilibrat poate suporta 10-15 repetări prelungite fără acest fenomen. În cazuri de nevroză, de iritație sau surmenaj, apare o creștere a excitabilității subcorticele. Odată cu sporirea peste limită a excitabilității se remarcă apariția unei inhibiții în special în zonele frontale. Acestea erau datele neurodinamice. A urmat confruntarea lor cu datele motorii în laboratorul cabinetului tehnic Dinamo. S-au folosit stereotipuri diferite inițial, rămânând la două: cel al apăsării la

semnal pe anumite culori și cel al contracției membrelor superioare și inferioare. Vom prezenta întâi două grafice pentru primul stereotip, al tipului echilibrat și neechilibrat, apoi alte două pentru cel de al doilea stereotip, la aceleași tipuri.

Vom analiza ce se petrece din punct de vedere motor în cazul unor repetări reduse sau prelungite, cu pauze mai mari și mai mici.

În această prezentare am ales cazurile medii.

I. Subiectul trebuia să apese pe culorile așezate în trei serii de câte 4 astfel :



Începe întotdeauna în ordine de la cifra 1. El va apăsa pe verde seria I la verde seria a II-a ; apoi pe alb seria I, alb seria a II-a ; pe roșu seria I, roșu seria a II-a ; galben seria I, galben seria a II-a. După ce a terminat începe cu culorile de la seria a II-a pentru a apăsa pe rând spre seria a III-a, la fel, culoare la culoare. Odată terminată seria a II-a se trece la seria a III-a spre seria I de unde a plecat.

Proba se exersează la început de patru ori pentru obișnuire iar apoi fiecare apăsare se înscrie cu cerneală pe hîrtie printr-un dispozitiv pneumatic.

Analizînd modul în care apasă ca forță subiectul din fig. 1 (puternic echilibrat) și cel din fig. 2 (puternic neechilibrat) constatăm o diferență pronunțată.

Astfel în fig. 1 apăsările încep ușor și se termină mai tare în timp ce în fig 2 lucrurile se petrec tocmai invers. Primul subiect ca durată la prima probă depășește pe cel secund (fig. 2) dar la a 9-a repetare și-a format un stereotip precis, rapid, armonios, în timp ce celălalt nu are nici un fel de regularitate. Acest tip (puternic neechilibrat) după a doua repetare, lungeste durata, are pauze între mișcări, și apare spre sfîrșitul probei ceva discontinuu. La proba a 4-a greșește și se oprește. Repetarea a 7-a crește ca durată și continuă așa pînă la a 10-a cînd face aceleași erori ca la proba a 4-a fără să remarcă (a fost oprit de noi). Cele 10 repetări deci la primul au dus la formarea stereotipului pe cînd la cel secund nu. Experimentul ulterior a fost condus astfel ca după primele 3 repetări să facem o pauză de 15" în care am căutat a liniști starea subiectului. Profilul repetărilor a început să se asemene cu cel al tipului echilibrat. Pauza joacă prin urmare un mare rol mai ales la tipul puternic neechilibrat. Este demn de semnalat că în cazul în care subiectul are o stare de hiperexcitabilitate cauzată de diferiți factori fiziologici sau psihologici, repetarea unor stereotipuri complexe sau cu o intensitate mare (viteză-forță) are profilul din fig. a 2-a în general, chiar dacă tipul este echilibrat. Aceste date confirmă tezele școlii pavloviste și a lui Krestovnikov, relativ la „încordarea” și deprinderile motorii.

Trecem la examinarea unor subiecți identici ca tip în categoria doua de stereotip.

Tipul de sistem nervos a fost determinat printr-o serie de metode ca electroencefalograma, electrodermograma, stereotipie, probe vegetative, anamneză și comportament.

Stereotipul constă dintr-o succesiune de contracții a celor 4 membre, începînd cu stringerea pumnului drept, apoi ridicarea labei piciorului drept, labei piciorului stîng și stringerea unei pere de cauciuc cu mîna stîngă.

La început se fac 4 exersări și apoi se înscrie. Con tracția apare ca un trapez regulat în caz de armonie. Cu cît forța e mai mare cu atît se mărește și trapezul. În mod normal dacă se relaxează, linia revine de unde a plecat.

În grafic avem patru linii : 1=contractia piciorului stîng ; 2=contractia pumnului drept ; 3= stringerea perii de cauciuc cu mîna stîngă ; 4= contractia piciorului drept. Din cauză că linia a 3-a (para) este decalată la inscripător, se va muta spre stînga cu 17 mm. Viteza benzii este de circa 25 mm pe sec.

La început, în general vom remarca contracții lungi, duble, intense, dezarmonioase. După circa 10 repetări, se obține o îmbunătățire vizibilă în forma contracției, în armonia

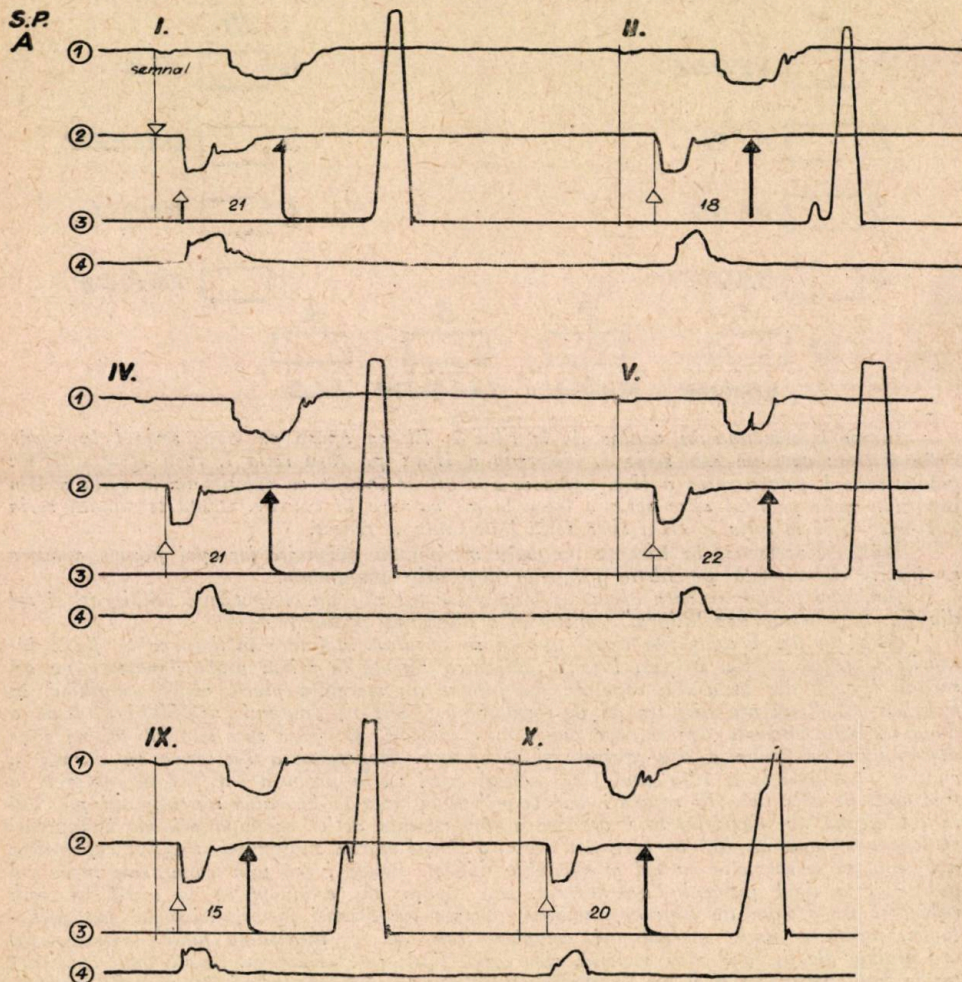


Fig. 3

ei, precum și o reducere a duratei întregului stereotip. Spunem în acest caz că s-a format stereotipul, mișcarea automatizată. După cum vom vedea repetarea mecanică fără pauze este dăunătoare la tipul neechilibrat. Viteza ca și forța tulbură prin corolarul ei nervos contracțiile, căci probabil sporește excitabilitatea formațiunilor activatoare.

Prezentăm mai jos graficele tipului echilibrat (A) și neechilibrat (B) (fig. 3 și 4). Deosebim între cei doi subiecți diferențe în ce privește durata probei. Primul atinge o medie de 20 mm (sub sec.) iar cel de al doilea peste 42 mm (aproape 1 sec. și jumătate).

Ca formă, mișcările nu se deosebesc mult. Remarcăm însă la tipul neechilibrat mișcări duble în special la piciorul drept care, chiar după 5 repetări persistă. Repetările au fost suportate bine căci stereotipul a fost ușor și cu pauze adecvate. Să schimbăm acum

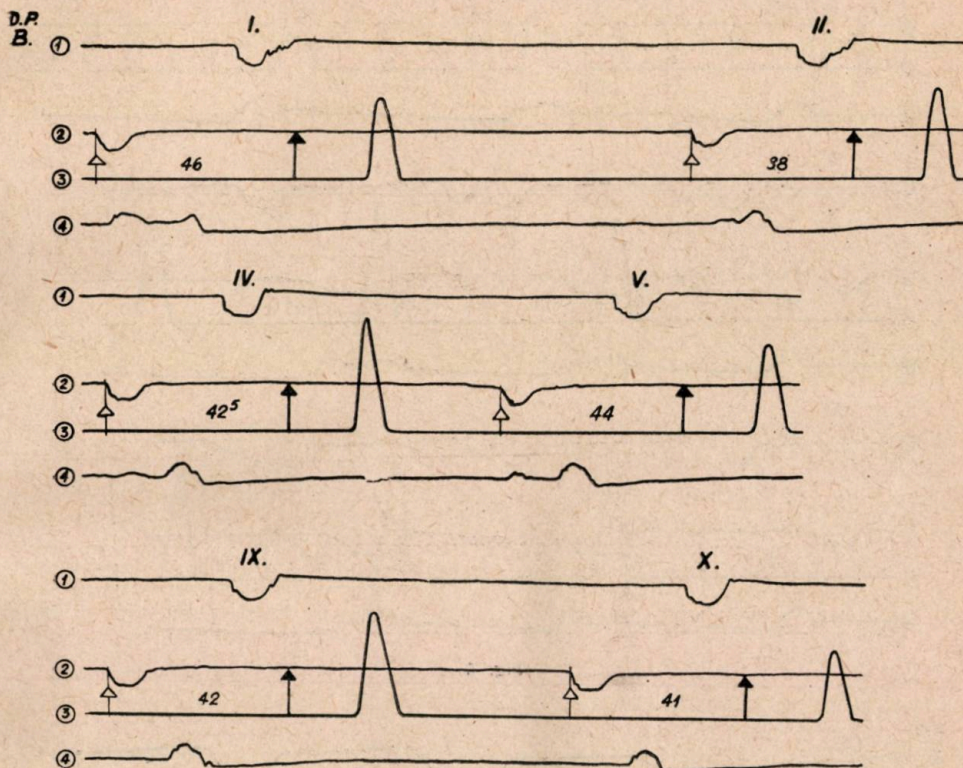


Fig. 4

aceste pauze, scurtându-le. În acest fel vom mări viteza și odată cu ea excitabilitatea subcentrilor corticali.

Am cerut execuția a trei cicluri fără pauză. După executarea celor trei cicluri se făcea pauză 20". (fig. 7 și 5).

De astă dată diferențele sînt nete. Subiectul A realizează după 3 serii un stereotip perfect în timp ce subiectul B, pe măsură ce repetă alterează mișcarea ca formă. Căutînd să reducă viteza, nu reușește să o îmbine cu precizia. Lipsește armonia în mișcare. Acest gen de repetare nu-i convine. Dăm probele următoare (IX și X.) (fig. 6):

La subiectul B contracțiile devin prelungi, dezarmonice. Mușchii nu se mai relaxează, apărînd chiar zvierări mici la membre (piciorul drept, IX). Sînt exact semnele unei excitații ale facilitatorului activator cu lipsa de inhibiție motorie. Repetarea a fost greșit aplicată. Reluînd repetarea cu pauze adecvate am putut evita toate aceste fenomene.

După ce ne-am convins de valabilitatea datelor fiziologice, psihologice și pedagogice cu ajutorul metodelor obiective, am crezut că este necesar să trecem la aplicări practice. De aceea am ales o mișcare tehnică din fotbal: lovirea mingii de pe loc spre țintă. S-a început experimentul după modelul celui din laborator, cu juniorii clubului Dinamo.

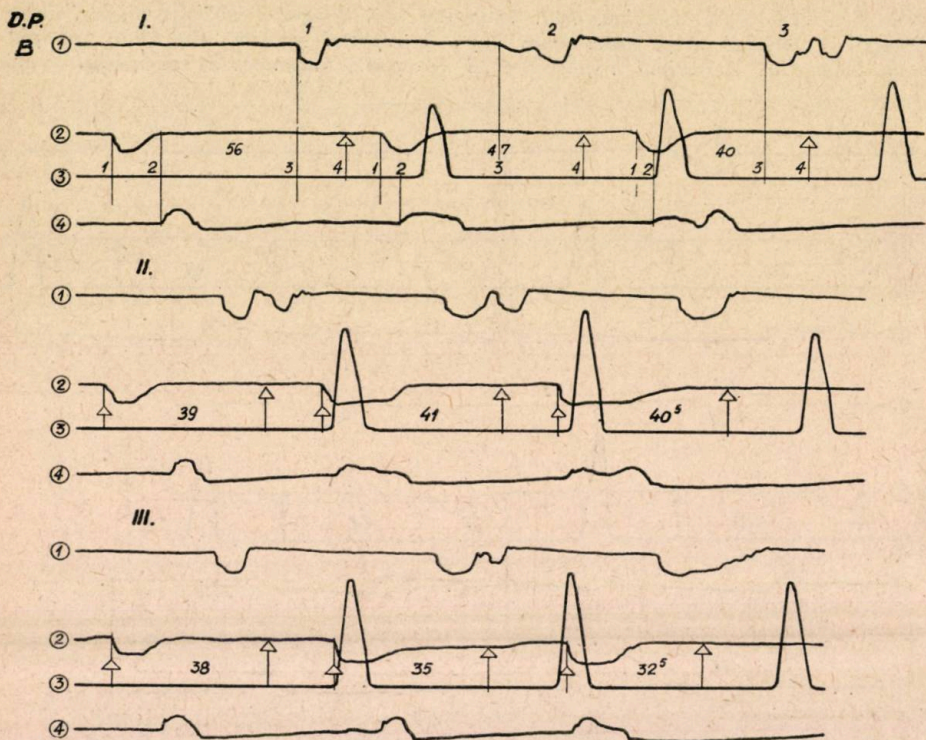


Fig. 5

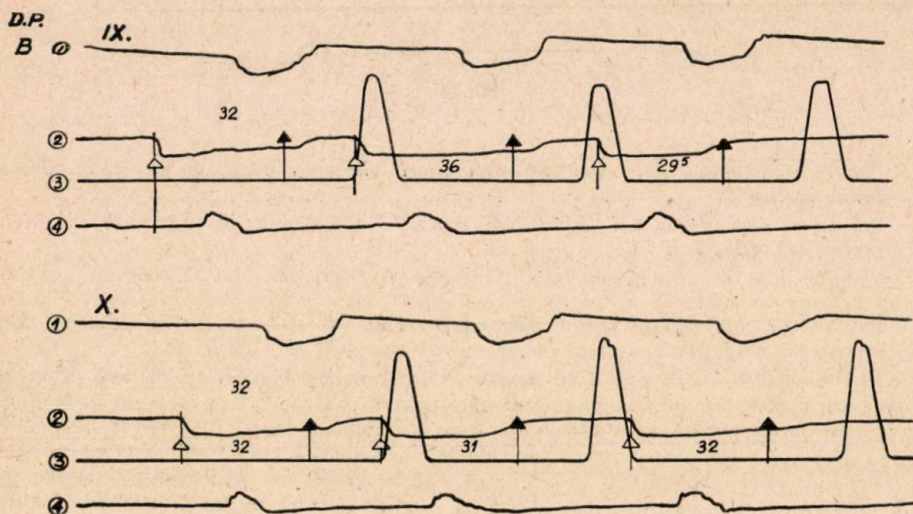


Fig. 6

Grupa de control făcea repetări pedagogice adică adecvate tipului de sistem nervos iar cealaltă făcea repetări mecanice, haotice. De fiecare dată se filma. După 3 luni de experiment s-a putut observa clar că grupa a doua, cu toate repetările s-a menținut la o serie de defecte în timp ce cea de control le-a eliminat peste 80%.

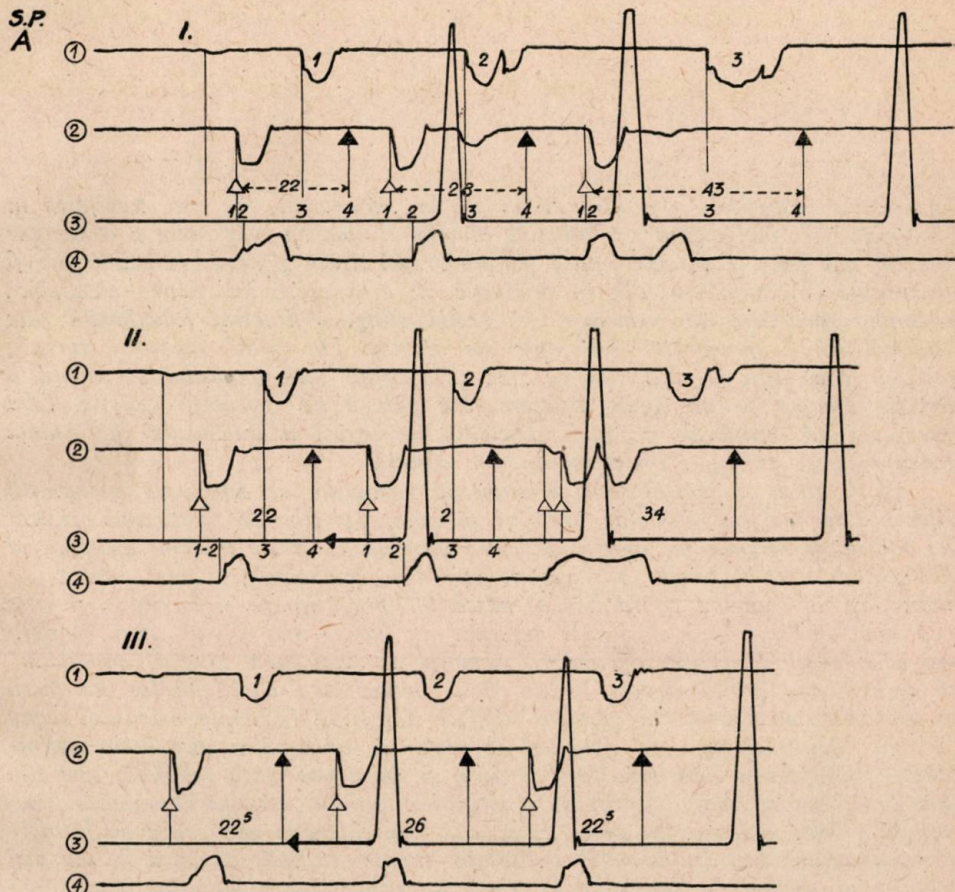


Fig. 7

CONCLUZII

Deși am prezentat doar câteva cazuri, totuși se poate vedea că repetarea oarbă nu duce la rezultate bune. Respectarea datelor fiziologiei, psihologiei și pedagogiei este singura cale bună. Rămâne ca metodiștii și cercetătorii să demonstreze fiecare ipoteză pentru îmbunătățirea procesului metodic al antrenamentului, venind cu date concrete și mai ales apropiate cât mai mult de practică. Exigențele viitorului impun o reconsiderare a atitudinii actuale din antrenament. Performanțele ridicate nu se vor mai putea obține doar cu elan și rutină.

Asimetria mișcărilor

A. A. POȚELUEV

Institutul Pedagogic de Stat din Kazan

Asimetria mișcărilor omului este indeobște cunoscută. Ea se manifestă în modul cel mai vizibil în funcțiile brațelor: marea majoritate a oamenilor folosesc mai bine și cu mai multă plăcere brațul drept pentru operațiile fine și importante (în viața curentă, în producție, în artă etc.), iar pentru efectuarea acțiunilor auxiliare, de susținere, — brațul stâng. Asimetria funcțională este caracteristică și membrilor inferioare ale omului. De pildă, vânătorii, turiștii, geologii, topo rafii și alții știu că ziua și noaptea este imposibil să menții o direcție dreaptă pe un teren oarecare fără puncte de orientare vizibile. Este interesant de menționat că pînă și gradul de uzură a cauciucului pe pedala dreaptă și cea stîngă a bicicletei nu este același.

Ar fi greșit să considerăm că asimetria mișcărilor se epuizează cu această diferență în funcțiile ambelor brațe și picioare. Se știe că efectuarea oricărui act motric se asigură nu numai de către membre ci și de mușchii spatelui, ai abdomenului, de organele respiratorii etc. Cu alte cuvinte, actul motric de lucru este un complex coordonat al mișcărilor pregătitoare și auxiliare și care este doar încheiat în majoritatea cazurilor de lucrul mai fin al unui membru sau al celuilalt. Datorită faptului că membrul cel mai activ și mai „productiv” al omului este brațul drept, firește că și majoritatea coordonărilor de lucru se axează pe acest braț (la oamenii stîngaci, dat fiind influența orientării „spre dreapta” a întregii noastre structuri de viață, se observă o mai mare uniformitate în formarea deprinderilor motrice), și de aceea, fără îndoială, una din cauzele asimetriei variat exprimate a mișcărilor omului este predominanța funcțională a brațului drept. În afară de această lege există și alte cauze de formare a coordonărilor motrice asimetrice. Ele sînt pronunțat individuale și în cea mai mare parte depind de condițiile de viață, de educație, de imitație, fiind specifice și concrete pentru fiecare subiect. Diversitatea asimetriei motrice și a cauzelor care o generează este prezentată într-un mod deosebit de sugestiv în domeniul exercițiilor fizice. Procedeele tehnice de sărituri, aruncări, gimnastică sportivă, acrobatică, box, lupte, schi, jocuri sportive și multe alte feluri de exerciții nu se studiază nici pe departe în același fel și nu se execută în partea stîngă sau în cea dreaptă de un membru sau altul. Nu degeaba în rîndurile sportivilor este răspîndită noțiunea „personal” (adică comod, obișnuit) și „străin” în aprecierea părții mișcării sau a membrului respectiv.

Observațiile și experiențele efectuate cu un mare număr de oameni de diferite vîrste și de diferite clasificări sportive, ne-au permis să obținem o serie de fapte mai concrete (este drept că aici nu avem posibilitatea să prezentăm materialele experimentale). Chiar și mersul obișnuit, mersul pe schiuri

fără bețe și înotul cu ochii închiși, nu sînt posibile în linie dreaptă, fie chiar pe un spațiu de numai 100 m. În afară de aceasta, ca urmare a unor observații duble sau triple efectuate cu 350 subiecți, s-a stabilit că peste 90 la sută se înclină de obicei în partea „proprie”, „personală”. În ceea ce privește partea înclinării, aproximativ o jumătate din subiecți a preferat partea dreaptă iar cealaltă jumătate — partea stîngă.

Presupunînd că incapacitatea majorității oamenilor pentru mișcarea rectilinie este determinată nu de condițiile experienței, ci de asimetria mișcărilor picioarelor, proprie omului și, probabil, de sensibilitatea proprioceptivă inegală a fiecăruia din membrele inferioare, am efectuat o serie de experiențe și observații cu orbii, în vederea clarificării obiective a acestei probleme. În ciuda faptului că la oamenii lipsiți de vedere lipsa acesteia este compensată într-o măsură oarecare de perceperea deosebit de fină a mediului înconjurător și, s-ar părea, de o mai mare simetricitate a mișcărilor, toți cei experimentați atît la mersul obișnuit cît și la mersul pe schiuri fără bețe (pentru a exclude influența brațelor) nu au izbutit să mențină orientarea rectilinie a traseului chiar pe spațiul cîtorva zeci de metri. Se pare deci că atracția omului spre partea „proprie” este un fenomen firesc. Acest fapt este confirmat și de observațiile efectuate asupra canotorilor, schiorilor, înotătorilor, dintre care cei mai mulți sînt nevoiți să piardă o parte de energie pentru corectarea traseului de deplasare.

Asimetria mișcărilor se manifestă și la sărituri. Din 686 persoane care au sărit în lungime și în înălțime cu elan, aproximativ 35 la sută au preferat să execute bătaia cu piciorul drept, 45 la sută — cu cel stîng, iar ceilalți, în special copiii și femeile, au folosit cu plăcere, cînd un membru, cînd celălalt și aproape întotdeauna cu același rezultat. Trebuie menționat că există o categorie de oameni care execută săritura în lungime bătînd cu un picior, iar pe cea în înălțime — cu celălalt. Deosebit de specifică este manifestarea asimetriei mișcărilor în executarea liberă a întoarcerilor. Peste 90 la sută din cei experimentați au manifestat tendința de a se întoarce spre stînga. Așa se execută de obicei întoarcerile libere pe loc, în mișcare, la pas și în alergare, pe schiuri, la poalele muntelui după coborîre, la săriturile cu sprijin cu întoarcere într-o parte oarecare (după aprecierea sportivilor) sau în cerc, în atîrnat sau în legănat la inele etc. E greu de presupus că aceasta se datorează orientării anterioare pentru întoarceri „peste umărul stîng”) — mai curînd dimpotrivă — însă, fără îndoială că în acest caz își găsește expresia dependența părții de întoarcere față de membrul „preferat” (de cele mai multe ori brațul sau piciorul drept).

În gimnastică există și alte cazuri de asimetrie a mișcărilor omului. De pildă, săritura și coborîrea prin săritură laterală, balansările de picioare, urcările călare, răsturnarea laterală, rostogolirea înapoi peste umăr, „rîndunica” și multe alte exerciții nu se execută nici pe departe cu egală plăcere și cu același succes în ambele părți, cu sprijin pe un braț sau altul, cu piciorul stîng sau drept. Preferința acordată părții sau membrului are în unele cazuri un caracter de masă, tipic pentru cei mai mulți, iar în alte cazuri — un caracter pronunțat individual. După părerea noastră, cauza principală a asimetriei mișcării gimnaștilor este orientarea „spre brațul drept” sau „unilaterală” în cadrul instruirii începătorilor. Fără îndoială că în sport, ca și în general în viață, o anumită „specializare” a unuia din membre sau preferința acordată unei anumite părți a mișcării, precum și alte manifestări ale asimetriei mișcărilor sînt inevitabile

și, într-o măsură oarecare, necesare. Dar, orientarea spre un singur braț, spre un singur picior și spre o singură parte, nu satisfac complet cerințele sportului modern și împiedică, în mare măsură, obținerea unor rezultate sportive superioare. Mai mult decât atât, exersarea cu o mare intensitate, de-a lungul anilor, a unui singur membru sau a unei singure părți provoacă, dese ori, o disproporție în dezvoltarea fizică a sportivului. Dimpotrivă, numeroase exemple din domeniul sportului sovietic și al sportului din alte țări dovedesc că abilitatea de a lucra simetric face să crească măiestria sportivului. Este suficient să dăm numele unor sportivi vestiți ca de pildă boxerul finlandez Hamalainen, voleibaliștii sovietici Fasahov, Scerbakov, Libinș, Mondzelewski, Gailit, baschetbaliștii americani Roussel și Darling, scrimerul italian E. Mangiarotti, tenismanul austriac Huber, handbalistul cehoslovac Troian, jucătorul de polo maghiar Sivoș și alții, pentru a nu ne îndoi de acest lucru.

Pe baza celor expuse există toate temeiurile să recomandăm o mai largă folosire a procedeelor antrenamentului „simetric”, mai ales în lucrul cu sportivii începători și cu copiii. În primul rînd este necesar să studiem tehnica sportivă și „pe dreapta” și „pe stînga”, atât cu membrul drept, cît și cu cel stîng. Uneori este chiar recomandabil să începem învățarea procedeelor tehnice cu brațul sau cu piciorul „mai slab”, precum și în partea „străină”, „neobișnuită” pentru sportivul respectiv. În acest scop, antrenorul este dator să se familiarizeze nu numai cu manifestările de asimetrie motrică tipice pentru toți, ci și cu cele individuale. După părerea noastră trebuie reluate concursurile de aruncări „la suma brațelor” (suma rezultatelor de aruncare cu brațul drept și cu cel stîng), care se disputau cîndva, și trebuie practicate concursurile „la suma picioarelor”. În gimnastica sportivă, la lupte, box, jocuri sportive etc. pot fi practicate concursuri pentru stabilirea calității executării procedeelor tehnice în ambele părți sau cu ambele membre. În unele cazuri, brațul sau piciorul „mai slab” trebuie exersate chiar mai mult decât simetric. Dat fiind că predominanța funcțională a unuia din membre provoacă coordonări asimetrice, nu trebuie să ne limităm la antrenarea brațului sau piciorului „mai slab”, ci să lucrăm pentru întreaga schemă a exercițiului respectiv (întoarcerea capului, poziția centurii scapulare sau a bazinului etc.). În cadrul „ridicării” funcționale a unuia din membre sau în cadrul antrenării părții „neobișnuite” a sportivului, este util să se acorde atenție libertății și vitezei mișcărilor. Abilitatea sportivului de a acționa simetric nu are o importanță nemijlocită, însă poate deveni un mijloc de odihnă activă pentru membrul „de bază”. Trebuie să se țină seama de faptul că copiii au mai puține deprinderi asimetrice și ele sînt exprimate relativ mai slab. La adulți, dimpotrivă, ele sînt multe și sînt consolidate temeinic datorită condițiilor de instruire, ale educației, muncii profesionale etc.

În cadrul lucrului pentru egalizarea asimetriei mișcărilor, trebuie să perfecționăm și sensibilitatea proprioceptivă a membrului „mai slab” al sportivului, folosind acțiuni mărunte, exacte, relaxate (jocul cu mingea de tenis, aruncările, prinderile, conducerea, driblingul în cadrul jocului cu mingea mare, aruncarea mingii la țintă, tăierea hirtiei cu foarfecele, alimentarea cu lingura sau cu furculița, mișcarea circulară în cadrul lucrului cu burghiul, exercițiile cu corzi etc.). Echilibrarea disproporției mișcărilor sportivului este necesară, pe deplin posibilă, și trebuie să ocupe un loc de seamă în practica muncii de instruire-antrenament.

Cum lucrează antrenorul sovietic Otar Korkija pentru a-i învăța baschetul pe copii

Decoarece problema specializării timpurii a preocupat și preocupă pe specialiști, consider că unele date culese ar putea interesa și îmbogăți cunoștințele tehnicienilor noștri. Este cunoscut faptul că specializarea timpurie trebuie să constituie o preocupare principală a profesorilor de educație fizică și a antrenorilor de baschet, întrucât numai începînd de timpuriu munca de instruire și educație putem obține rezultate valoroase.

Valoarea baschetului sovietic este bine-cunoscută în țara noastră fie prin urmărirea echipelor sovietice ce au evoluat la noi în țară, fie din relatările presei care ne informează despre succesele baschetului sovietic peste hotare.

De un deosebit interes pentru specialiștii noștri cred că sînt metodele de lucru ale antrenorilor sovietici. Aceste metode însă trebuie adaptate pentru a putea fi aplicate cu succes la condițiile existente în țara noastră. Dacă baschetul nostru se prezintă în momentul de față la un nivel mediu, în viitor se vede descoperit din lipsa unei generații tinere de baschetbaliști, pregătiți deja din punct de vedere tehnic, gata să înlocuiască pe actualii jucători atunci cînd ei nu vor mai corespunde.

Din datele culese voi încerca să arăt cum se lucrează în Uniunea Sovietică pentru specializarea timpurie, fapt care explică în parte și rezultatele lor foarte bune.

La Tbilisi am întîlnit o veche cunoștință, pe antrenorul Otar Korkija, care pînă nu de mult a fost sportiv activ în echipa reprezentativă a Uniunii Sovietice și care alături de coechipierii săi a dus echipa la mari victorii.

Actualmente Korkija este antrenor la clubul Dinamo Tbilisi unde a înființat un centru de inițiere pentru copii. Clubul Dinamo a sprijinit pe Korkija pentru a-și desfășura activitatea în cele mai bune condiții. De menționat este faptul că în acest centru pot să se înscrie toți copiii care doresc să învețe să joace baschet.

În incinta stadionului Dinamo se află centrul de copii care are o bază de vară și una de iarnă. Baza de vară are patru terenuri care la rîndul lor au mai multe panouri pliante ce se pot adapta la orice înălțime dorește antrenorul. Iarna activitatea se desfășoară într-o sală foarte mare, care este modern utilată și are zece panouri pliante. Într-o încăpere anexă se găsesc materiale ajutătoare care vin să contribuie prin varietatea lor la conținutul bogat al lecțiilor de antrenament. În privința metodelor de lucru, ele în general nu diferă de cele aplicate de specialiștii noștri. Munca de instruire obișnuită este însă completată de unele lucruri noi. Astfel din sala de baschet se poate trece într-o sală de proiecție cu aproximativ treizeci de locuri pe ecranul căreia copiii pot urmări filme demonstrative. Aceste filme prezintă diferiți maeștri ai acestei discipline executînd unele procedee tehnice. Filmele, prin caracterul lor demonstrativ, fac ca copiii să-și formeze imagini corecte privind procedeele cele mai moderne, datorită condițiilor de exemplificare ideală. Un lucru interesant și totodată foarte important este folosirea muzicii ca mijloc de ridicare a stării emoționale necesare lecțiilor de antrenament, pentru dezvoltarea variației de ritm. „Aceasta — spunea Korkija — folosește foarte mult în timpul lecțiilor de antrenament în care se pune accent pe creșterea îndemînării prin repetarea elementelor tehnice cunoscute, pentru automatizarea în forme complexe a acestor procedee. Muzica creează un climat favorabil accesibilității materialului predat“ a încheiat Otar.

Pentru cei mici, ținînd cont de posibilitățile lor fizice Korkija folosește mingi cu dimensiuni reduse și panouri joase. La acest centru participă în perioada de vară aproximativ 1000 de copii care în cele cinci zile de antrenament pe săptămînă iau cunoștință cu jocul de baschet; bineînțeles, intensitatea este corespunzătoare fiecărei grupe de vîrstă.

În această perioadă de inițiere Korkija este ajutat de elevii cei mai bine pregătiți: ea are ca scop pregătirea tineretului în masă, urmărind dezvoltarea lor fizică și tehnică. În timpul verii nu se respectă cu strictețe grupele de vîrstă ci se ghidează în împărțirea grupelor, cu precădere, după nivelul de cunoștințe. În perioada de iarnă elevii care au terminat cu rezultate bune perioada de inițiere trec la antrenamente desfășurate după un plan de perspectivă egalat pe mai mulți ani, pe perioade de antrenament și pe cicluri de trei lecții săptămînal. La antrenamentele din timpul iernii participă copiii selecționați din timpul verii, împărțiți pe grupe de maximum douăzeci și de vîrstă apropiată. Korkija împarte baschetbalistii în trei grupe de vîrstă:

Grupa celor mici de la 12-15 ani;

Grupa a doua de la 15-17 ani;

Grupa a treia de la 17 ani în sus, pînă cînd longevitatea lor sportivă le permite. Asistînd la cîteva lecții de antrenament ale lui Korkija, în afară de observațiile personale făcute, am pus o serie de întrebări cu privire la caracteristicile de lucru ale fiecărei grupe la care mi s-a răspuns cu multă bunăvoință.

La grupa celor mici durata lecțiilor este de 2 ore dar cu o intensitate redusă, deoarece în această etapă de pregătire se pune accentul pe pregătirea tehnică, pe luarea de contact cu procedeele de bază cele mai moderne. În partea de mijloc a perioadei, adică după primul an, se leagă elementele de tehnică individuală care au fost deja deprinse în complexe tehnico-tactice. În ultima parte a primei etape, copiii cunosc și un sistem de apărare și anume apărarea pe zonă 2-1-2 iar în atac se cunosc felul în care se atacă zona și combinații bazate pe „dă și du-te” din așezarea în semicerc. Acesta este bagajul de cunoștințe cu care copiii promovează din prima grupă în a doua. În această etapă antrenorul intervine des pentru a corecta execuția tehnică cu scopul ca aceasta să fie deprinsă cît mai corect.

La grupa a doua accentul cade pe pregătirea fizică, care trebuie să dea tehnicii o bază fizică solidă. Nu aș vrea să fiu înțeles greșit, deoarece în cadrul antrenamentului nu se elimină vreunul din factorii antrenamentului sportiv; accentul cade în diferitele etape pe unul sau altul din acești factori, ținîndu-se seama de posibilitățile de vîrstă și morfologice ale copiilor. În această grupă copiii fac cunoștință cu apărarea individuală, cu specializarea pe posturi în atac și combinații de 2-3 jucători

ca urmare a diferitelor acțiuni tactice colective. Durata lecțiilor este de 30 min. iar intensitatea este mare și ia forma condițiilor de joc. Korkija preconizează ca la sfîrșitul acestei perioade să canalizeze un număr cît mai mare de jucători spre echipele fruntașe chiar, și pentru cele de la categoria maeștri.

Ultima etapă coincide cu consacrarea lor ca sportivi, încadrați în diferite categorii, în funcție de nivelul de pregătire la care au reușit să ajungă. Un loc important în timpul activității îl ocupă jocurile de verificare și jocurile de școală, iar ca ultimă formă și cea mai folosită ca stimul între grupe, sînt meciurile de casă, ce se țin la capătul fiecărei luni de pregătire. Aceste jocuri se desfășoară între grupele de aceeași vîrstă, ele desemnînd un câștigător la fiecare grupă. Astfel, în cursul lunii ce urmează, grupele se pregătesc mai intens pentru a ocupa mult rîvnitul loc înțai.

Criteriile de promovare de la o grupă la alta privesc în primul rînd gradul de pregătire, realizarea profilului propus etapei și apoi abia vîrstă. Cei ce nu realizează acest profil sînt canalizați la grupele mixte unde vîrsta nu mai e un criteriu iar activitatea cu aceste grupe are un caracter accentuat de individualizare. Cu multă satisfacție Otar a ținut să ne informeze despre grupa experimentală a „giganților”, cum îi numește el. Grupa numără șapte copii în vîrstă de 16 ani, care măsoară de la 1,90 m la 1,94 m. Korkija spune că este grupa cea mai dificilă, dar care probabil îi va da satisfacțiile cele mai mari. El era îngrijorat de faptul că ei cresc foarte repede și nu poate să le echilibreze înălțimea cu masă musculară necesară.

Din cele constatate mi-am dat seama că această grupă beneficiază de aportul maxim al lui Otar, care pe lîngă învățarea tehnicii diferitelor procedee specifice jucătorilor pivoti, le împărtășește și din vastă lui experiență acumulată pe arena internațională.

Pentru a asigura activității lui un conținut științific Korkija colaborează cu medicul, preîntîmpinînd astfel eventualele accidente, îmbolnăviri sau proasta dezvoltare a copiilor. Această colaborare este permanentă și continuă.

Încă de la venirea copiilor în centru Korkija le cere să completeze o fișă individuală, să vină cu certificat de sănătate în care sînt trecute și datele lor antropometrice, precum și cu un certificat de școlaritate, din care să reiasă comportarea copiilor la școală. Toate acestea sînt îndo-

sariate și păstrate cu grijă de antrenor, care pe parcurs le completează cu însemnări personale cu privire la felul cum evoluează copilul din toate punctele de vedere. Întreaga masă de pedagogi ce veghează la educația tineretului din Uniunea Sovietică este pătrunsă de un înalt spirit de răspundere și face eforturi neprecupețite pentru a-i educa în spirit comunist.

La noi în țară este necesar ca activitatea în domeniul pregătirii timpurii să fie larg dezvoltată și să constituie pentru forurile de conducere un obiectiv principal. În ultima vreme există încercări în acest sens, dar se duce o activitate lipsită de o metodă unică de pregătire.

Cluburile, asociațiile sportive, clubul sportiv școlar și școlile sportive de elevi trebuie să se ocupe serios de această problemă deoarece au toate condițiile create.

Catedra de jocuri sportive a Institutului de Cultură Fizică din țara noastră s-a

preocupat de problema pregătirii copiilor pentru jocul de baschet, întreprinzând în ultimii ani un experiment ale cărui concluzii au constituit obiectul unei comunicări științifice. Acum ea are datoria să publice articole metodice privind lucrul cu copiii de vîrstă fragedă. Acest material poate constitui un îndrumar pentru toți profesorii și antrenorii care se ocupă de această importantă, dar dificilă problemă a instruirii sportive. Printr-o preocupare intensă a tuturor factorilor ce lucrează în acest domeniu de activitate sîntem siguri că tînăra generație de sportivi pe care o vom crește va avea un bagaj de deprinderi motrice și o dezvoltare fizică armonioasă ceea ce va permite ca ea să obțină rezultate valoroase în producție și activitatea sportivă de performanță.

M. NEDEFF

asistent la Catedra de jocuri sportive I.C.F.



Fază din meciul de baschet C.C.A. — Dinamo Tbilisi

Maestrul emerit al sportului S. S. Scerbakov despre problema crosurilor în antrenamentul boxerului *)

Înviorarea zilnică de dimineață, ieșirile în parc sau în pădure pentru crosuri și antrenamente speciale în aer liber trebuie să intre temeinic în programul de antrenament săptămânal al fiecărui boxer. Antrenamentele pe teren variat, în pădure sau în parc, trebuie alcătuite în așa fel încât lucrul fundamental să fie orientat spre formarea calităților fizice specifice boxerului. Crosul pe 3—5 km dezvoltă în primul rând rezistența generală, însă caracterul executării lui în cazul boxerului trebuie să fie cât mai apropiat de caracterul lucrului în ring. Astfel, în crosul pe 3 km boxerul nu trebuie să se limiteze pur și simplu la o alergare în tempo uniform. La început el trebuie să execute 5—6 sprinturi de câte 20—30 m, mărinț treptat numărul sprinturilor pînă la 7—8, 9—10. Un astfel de antrenament se apropie de acțiunile de luptă în ring, unde în decursul reprizei de 3 minute boxerul acționează în repetate rînduri cu serii de

lovituri sau, apărîndu-se împotriva atacurilor impetuoase ale adversarului, trece fulgerător la contraatac.

În cadrul alergării în parc sau în pădure, sportivul întîlnește în cale tot felul de obstacole: șanțuri, gropi, tufe, copaci etc. El trebuie să le treacă imitînd diferite mișcări specifice din ring. Să presupunem că boxerul întîlnește în cale un copac. În acest caz, fără să reducă tempoul alergării, el trebuie să execute un pas scurt la dreapta sau la stînga, cu răsucirea trunchiului, și să execute concomitent, în tempo rapid, cîteva lovituri de întîmpinare. În procesul antrenamentelor pe teren variat nu trebuie să se uite educarea calităților de voință ale boxerului, dezvoltarea curajului, a inițiativei, a încrederii în forțele proprii, a voinței de victorie în lupta pentru depășirea dificultăților, toate acestea legate de executarea diferitelor exerciții.

Fonocardiografia în medicina sportivă

Folosirea fonocardiogramei în medicina sportivă îmbogățește considerabil metoda modernă de cercetare a sportivilor. Fonocardiografia permite analiza obiectivă a tonurilor și zgomotelor cardiace, a diferitelor lor componente, reduce ca durată și forță și care se succed la intervale mici. Înregistrarea grafică a tonurilor și zgomotelor cardiace permite compararea rezultatelor observațiilor pe o perioadă de timp îndelungată. Analiza amănunțită în

timp a perioadei ciclului cardiac (sistola hemodinamică, perioada de încordare, perioada de expulzare a singelui) mărește posibilitățile de cercetare a dinamicii activității cardiace. Simplitatea și caracterul fiziologic al acestei metode permite folosirea ei în condițiile observațiilor medicale-pedagogice.

(Din articolul „Importanța fonocardiografică pentru practica medicinei sportive“).

Marile rezerve

În momentul de față, în Uniunea Sovietică funcționează 159 de școli sportive de tineret, în care își ridică măiestria sportivă peste 32.000 de tineri și tinere. Școlile au adus o mare contribuție la dez-

voltarea sportului sovietic, pregătind 2066 maeștri ai sportului și 23.000 de sportivi de categoria I. În școli au fost educați sportivi de frunte care, participînd cu succes la marile confruntări internaționale,

*) Din revista sovietică „Teoria i Praktika fiziceskoi kulturi“.

au înscris numeroase pagini de glorie în istoria sportului sovietic. Printre aceștia se numără L. Skoblikova (Celiabinsk) — campioană olimpică la patinaj, Șubin (Vladivostok) — campion mondial de canotaj, Tiumentev (Irkutsk) — recordman mondial de ciclism (pistă), Ter Ovane-

sian — recordman al U.R.S.S. și al Europei la atletism. Dintre participanții la Sparta-chiada popoarelor U.R.S.S., 25% au fost elevi ai școlilor sportive de tineret, iar 62 dintre aceștia au intrat printre cei mai buni 10 în 30 de probe atletice.

„Cum se antrenează Ion și Ilse Konrads”

„...În prima lună de antrenament a perioadei pregătitoare (în Australia — iulie-n.n.) care se desfășoară „pe uscat”, în sală, Jon depune eforturi deosebite. De două ori pe săptămână el repetă de câte 350 de ori exercițiile pentru mușchii brațelor și picioarelor, ai centurii abdominale și ai spatelui”.

„...În a treia săptămână (a perioadei fundamentale) frații Konrads trec la regimul de două antrenamente pe zi. Primul antrenament — dimineața — de la 6 la 8, iar al doilea — seara — de la 16,30 la 18,30”.

„În perioada de mijloc volumul general al efortului în cadrul antrenamentului bi-cotidian este — pentru Jon — echivalent cu peste 8000 de metri, fără a mai pune la socoteală cele câteva porțiuni scurte „dintr-o singură inspirație”. Pentru Ilse efortul este redus cu aproximativ 1/5”.

Inot cu o „singură inspirație”: Sportivul trebuie să înoate cu viteză submaximă distanța pe care i-o permite unica inspirație efectuată la start. În cadrul acestui exercițiu sportivul parcurge treptat, fără

respirație, o distanță tot mai mare. După părerea lui Talbot (antrenorul fraților Konrads) acest exercițiu îl ajută pe înotător să lupte cu mai mult succes împotriva datoriei de oxigen, care apare în organismul înotătorului în timpul lucrului de intensitate”.

„La multe antrenamente Jon și Ilse Konrads execută exerciții de viteză cu o intensitate de 90% față de viteza maximă; în schimb distanța pentru care se antrenează nu se parcurge în plină forță mai mult decât odată pe lună. În timpul antrenamentelor Jon Konrads înoată 1500 m sau 1650 yarde în plină forță doar de două ori în cursul întregului sezon. Participând la concursuri de club sau la întreceri de mică importanță, frații Konrads nu înoată niciodată în plină forță și nu efectuează un program prealabil de reducere a lucrului, pentru a nu tulbura astfel ritmul planificat de pregătire pentru marile concursuri”.

„Frații Konrads se culcă la orele 8 seara. Această regulă strictă este „încălcă” doar în mod cu totul excepțional”.

Noile performanțe atletice... cer o nouă tabelă de punctaj *)

Actuala tabelă internațională care a intrat în vigoare acum 8 ani (după ce tabela finlandeză a fost modificată) este depășită — scrie revista „Leichtathletik”. Numeroase recorduri au ajuns azi la o valoare atât de ridicată încât nici nu mai pot fi încadrate în tabela internațională de punctaj. În consecință, revista prezintă propunerea specialistului austriac Ulbricht pentru îmbunătățirea tabelului. Iată câteva valori (pentru 1.000 și 1.100 puncte) propuse de Ulbricht. (În paranteze, performanța cotelă după actuala tabelă. Liniuara înseamnă că actuala tabelă nu cuprinde performanța).

	1.000 p.	1.100 p.
100 m	10,2 (1300)	9,9 (—)
400 m	45,9 (1256)	44,1 (—)
800 m	1 : 47,0 (1212)	1 : 42,7 (—)
1.500 m	3 : 40,3 (1392)	3 : 31,0 (—)
5.000 m	13 : 50,0 (1300)	13 : 12,9 (—)
10.000 m	29 : 05,0 (1322)	27 : 43,3 (—)
110 m g.	13,6 (1300)	12,9 (—)
400 m g.	50,4 (1248)	47,9 (—)
3.000 m	8 : 40,0 (1336)	8 : 15,2 (—)
obstacole		
înălțime	2,10 (1300)	2,24 (—)
prăjină	4,59 (1141)	5,05 (—)
greutate	18,60 (—)	20,58 (—)
disc	57,00 (1302)	63,32 (—)
suliță	81,50 (—)	91,32 (—)
ciocan	65,50 (—)	74,15 (—)

*) Sport es Testnevels (R.P.U.).

Atletismul și baletul

S-a constatat că între balet și atletism există o strinsă corelație. În Uniunea Sovietică, de mulți ani s-a creat o apropiere între metodele de pregătire folosite de balerini și atleți. Pentru atleți îndeosebi, exercițiile de balet au o mare importanță: ele dezvoltă elasticitatea, facilitează învățarea unui stil corect, dau eleganță în mișcare etc. Revista engleză „Psychical Education” arată că atleții care au început să practice baletul au obținut rezultate cu mult mai bune decât cei care

nu cunosc elementele coregrafiei. În Anglia practicarea baletului de către atleți se experimentează de aproape cinci ani. În primul an, maestrul de balet Andrew Hardie a lucrat cu numeroși atleți între 14 și 27 ani. După luarea unor lecții de balet ei au obținut rezultate mult mai bune la atletism. D. Cook și-a îmbunătățit cu 0,5 sec. performanța la 110 m.g. iar atleta D. Taylor a obținut cel mai bun rezultat din cariera ei pe 80 m.g.

D. Days: Despre alergarea de 800 m *)

Pentru a obține în alergarea de 800 m rezultate de clasă internațională este necesar ca antrenamentul alergătorului pe 800 m să se deosebească fundamental de antrenamentul pe 1500 m. Față de anii trecuți trebuie să se acorde mult mai multă atenție dezvoltării vitezei, paralel cu dezvoltarea rezistenței speciale și a forței. Ca mijloace de antrenament în fiecare etapă a ciclului anual trebuie folosite exerciții din arsenalul sprinterilor (starturi și accelerări). Rezistența specială se dezvoltă prin porțiuni alergate în tempo, între 200 și 600 m, cu o viteză care depășește viteza de concurs. În funcție de lungimea distanței porțiunilor, numărul

repetărilor oscilează între 2 și 8. Pauzele dintre alergări nu trebuie să fie prea scurte. Autorul consideră că un factor important pentru creșterea continuă a rezultatelor este antrenamentul intens cotidian, cu o durată de 40–90 minute. Pentru dezvoltarea rezistenței specifice se trece la antrenamentul bicotidian. Pregătirea pentru distanța de 800 m trebuie începută cu alergători în vîrstă de 19–22 ani, care au obținut 10,8 pe „sută” și 21,8 pe 200 m. În cadrul pregătirii pentru marile concursuri trebuie să se acorde mai multă atenție pregătirii tactice și educării voinței.

Detenta și sporturile

Revista „Theorie und Praxis der Körperkultur” din R.D.G. face un interesant studiu asupra detentei sportivilor. În articol se spune că detenta constituie o calitate esențială în obținerea performanțelor sportive. Ea variază de la individ la individ în funcție de sportul pe care-l practică. Din 100 de sportivi, 4 au o detentă excelentă, 30 normală, iar restul o detentă redusă. În medie, detenta tinerelor

fete este de 30–31 cm, a bărbatilor de 35–36 cm. O detentă bună poate fi cuprinsă între 43–44 cm, iar una excepțională depășește 50 cm.

Iată de altfel, un tabel al detentelor experimentate la atleți: fondești: 37–38 cm; semifondești: 44–45 cm; aruncători: 48–49 cm; săritori: 51–52 cm; gimnaști: 52–53 cm; baschetbaliști și voleibaliști: 58–60 cm.

*) „Theorie und praxis der körperkultur” (R.D.G.)

TABEL OLIMPIC

Prezentăm mai jos locurile 1-6, pe țări, ocupate la cea de a XVII-a ediție a J.O. Clasamentul neoficial a fost făcut pe următoarea bază: locurilor I-VI le corespund 7-5-4-3-2-1 puncte. Dintre cele 85 de țări participante doar 52 țări au reușit să ocupe unul din primele 6 locuri, deci și un loc în clasamentul nostru.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	nr. pct.									
								R.A.U.	—	1	1	2	—	1	16	
								Canada	—	1	—	1	2	4	16	
								Norvegia	1	—	—	1	2	1	15	
								Austria	1	1	—	—	—	—	12	
								Pakistan	1	—	1	—	—	1	12	
								Argentina	—	1	1	1	—	—	12	
								Brazilia	—	—	2	—	1	1	11	
								Indiile de Vest	—	—	2	—	1	—	10	
								Mexic	—	—	1	2	—	—	10	
								India	—	1	—	1	—	1	9	
								Etiopia	1	—	—	—	—	—	7	
								Grecia	1	—	—	—	—	—	7	
								Coreea de Sud	—	—	—	2	—	—	6	
								Venezuela	—	—	1	—	1	—	6	
								Gana	—	1	—	—	—	—	5	
								Maroc	—	1	—	—	—	—	5	
								Portugalia	—	1	—	—	—	—	5	
								Singapore	—	1	—	—	—	—	5	
								Taiwan	—	1	—	—	—	—	5	
								Irak	—	—	1	—	—	—	4	
								Spania	—	—	1	—	—	—	4	
								Irlanda	—	—	—	1	—	1	4	
								Cuba	—	—	—	1	—	—	3	
								Portorico	—	—	—	1	—	—	3	
								Rhodezia	—	—	—	1	—	—	3	
								Islanda	—	—	—	—	1	—	2	
								Bahama	—	—	—	—	—	1	1	
								Kenya	—	—	—	—	—	1	1	
U.R.S.S.	43	29	31	20	22	13	687									
S.U.A.	34	21	16	9	9	9	461									
Germania	12	19	1	13	6	9	283									
Italia	13	10	13	7	6	8	234									
Japonia	4	7	7	12	9	6	151									
R. P. Ungară	6	8	7	9	4	5	150									
R. P. Polonă	4	6	11	5	14	4	149									
Australia	8	8	6	3	5	4	143									
Anglia	2	6	12	8	9	7	141									
R. P. Romină	3	1	6	1	10	8	81									
R. S. Cehoslovacă	3	2	3	7	4	5	77									
Turcia	7	2	—	2	1	—	67									
Suedia	1	2	3	5	4	8	60									
Finlanda	1	1	3	3	8	3	52									
Franța	—	2	3	6	3	5	51									
Danemarca	2	3	1	2	2	2	45									
R. P. Bulgaria	1	3	3	—	1	4	40									
Clanda	—	1	2	5	5	1	39									
Elveția	—	3	3	1	2	4	38									
Noua Zeelandă	2	—	1	2	2	2	30									
Belgia	—	2	2	1	2	1	26									
R.P.F.I.	1	1	—	2	1	3	23									
Iran	—	1	3	1	1	1	23									
Africa de Sud	—	1	2	2	—	3	22									

Menționăm că pentru anumite sporturi cum ar fi boxul, fotbalul, baschetul, luptele libere și clasice, deoarece în faza finală au fost eliminatorii neclasându-se precis un anumit sportiv sau o echipă pe locul 4-5 sau 6, acestea fiind ocupate de mai mulți, clasamentul nostru neoficial pe națiuni nu cuprinde nici aceste locuri și nici punctajul echivalent pe țări pentru ele.

S O M M A I R E

C. HEROLD: Le championnat républicain masculin de basketball 1960 en chiffres	162	N. PETRESCU, M. DEMETRESCU, M. BADIN et ST. STANCU-LESCU: Contributions au problème de la répétition	176
ST. STAICULESCU: Quelques problèmes dont les skieurs-fondistes doivent tenir compte en vue de la saison 1960-61	168	A. POȚELUEV: L'asymétrie des mouvements	184
I. VELICOU: L'éducation physique à l'école par groupes de développement	171	M. NEDEFF: La manière employée par l'entraîneur soviétique Otar Korkidja pour l'enseignement du basketball aux enfants	187
		* * * Recueils de la presse étrangère	190

Redacția: București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 12.41.49
Administrația Str. Brezoianu nr. 23-25 Telefon: 14.20.73. Costul unui
abonament pe un an lei 12

Coperta I:

Campioni olimpici (sus):
D. Pirvulescu — lupte clasice (cat. 52 kg).
Iolanda Balaș (săritura în înălțime). **Ion Dumitrescu** — tir (talere)

Medalie de argint (la mijloc): **Ion Cernea** — lupte clasice (cat. 57 kg).

Medalii de bronz (jos):
Ion Monea — box (cat. mijlocie). **Maria Vleol** — scrimă. **Ion Țăranu** — lupte clasice (cat. 79 kg.). **Lia Manoliu** — (aruncarea discului). **Leon Rotman** — canoe simplu viteză.

Coperta a IV-a:

Medalie de bronz:
Echipa R.P.R. de gimnastică compusă din **Sonia Iovan**, **Elena Leușteanu**, **Emilia Liță**, **Manasia Ionescu**, **Uta Poreceanu**, **Elena Niculescu**.



Aspect de la festivitatea de închidere a Jocurilor Olimpice



1960



A XVII-A EDIȚIE A

CULTURĂ FIZICĂ



4

1960

ȘI SPORT

53



CUPRINSUL

*** : O aniversare scumpă — imbold spre noi succese	193
I. CORNEANU : Pregătirea luptătorilor noștri și comportarea lor la J.O. de la Roma	195
C. RĂDUȚ : Participarea caiaciștilor și canoïștilor noștri la J.O.	202
M. GEORGESCU : Considerații asupra unor tulburări complexe ale ritmului cardiac la un sportiv de performanță	214
I. BERINDEI și P. FOCȘENEANU : A adus ceva nou anul 1960 în tehnica schiului alpin ?	221
M. FLAMAROPOL : Probleme tactice de atac și contraatac în jocul modern de hochei pe gheață	227
FL. GĂMULEA : Antrenamentul pentru distanțele lungi la patinaj viteză	236

L. TEODORESCU, A. HRIȘCĂ și T. PREDESCU : Unele aspecte ale învățării baschetului la o vîrstă timpurie, la eleve de clasa V—VII, 11—13 ani	238
O. IMELIK, P. HEIN și E. KURRIK : Influența alcoolului asupra vitezei, forței și preciziei reacției	246
E. DOBINCĂ : De ce a rămas în urmă sportul școlar în orașul Botoșani ?	249
O. BENKÖ : Sportul sătesc în plină dezvoltare	251
Spicuri din presa străină	254
Articole apărute în revista „Cultură Fizică și Sport” în anul 1960	255

СОДЕРЖАНИЕ

*** : Дорогой юбилей — поощрение для новых успехов	193
И. КОРНЯНУ : Подготовка наших борцов и их результаты на Римских Олимпийских Играх	195
К. РАДУЦ : Участие наших каякистов и каноистов на Олимпийских Играх	202
М. ДЖОРДЖЕСКУ : Замечания по поводу сложных нарушений сердечного ритма у передового спортсмена	214
И. БЕРИНДЕЙ и П. ФОКШЕНЯНУ : Внёс ли 1960 год чтонибудь новое в технику горнолыжного спорта ?	221
М. ФЛАМАРОПОЛ : Тактические вопросы нападения и контратаки в современном хоккее на льду	227
Фл. ГАМУЛЬЯ : Тренировка на длинные дистанции в скоростном беге на коньках	236

Л. ТЕОДОРЕСКУ, А. ХРИШКА и Т. ПРЕДЕСКУ : Некоторые стороны обучения баскетболу в начальном возрасте (ученицы V—VII класса, 11—13 лет)	238
О. ИМЕЛИК, Р. ХЕИН и Э. КУРРИК : Влияние алкоголя на скорость, силу и точность реакций	246
Е. Д. ОБИНКА : Почему отстаёт школьный спорт в городе Ботошанах ?	249
О. БЕНКЕ : Сельский спорт в полном расцвете	251
. . . Отрывки из иностранной печати	254
Статьи, опубликованные в журнале „Культура физика ши спорт” в 1960 г.	255

SOMMAIRE

*** : Un anniversaire cher — stimulent vers de nouveaux succès	193
I. CORNEANU : La préparation de nos lutteurs et leur comportement aux Jeux Olympiques de Rome	195
C. RĂDUȚ : La participation de nos kayacistes et canoïstes aux J.O.	202
M. GEORGESCU : Considerations sur certaines perturbations com-	

plexes du rythme cardiaque chez le sportif de performance	214
I. BERINDEI et P. FOCȘENEANU : L'année 1960 a-t-elle apporté du nouveau dans la technique du ski alpin ?	221
M. FLAMAROPOL : Problèmes tactiques de l'offensive et de la contreoffensive au jeu moderne de hockey sur glace	227
FL. GĂMULEA : L'entraînement de fond en patinage de vitesse.	236

(Continuare pe coperta a III-a)

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA
POPULARĂ ROMÂNĂ

ANUL XIII

Nr. 4/1960

O aniversare scumpă — imbold spre noi succese

A fost într-o seară geroasă de sfârșit de decembrie. Calendarul arăta că a mai rămas o zi din anul 1947. Pe undele eterului s-a transmis o știre care în plină iarnă a adus primăvară în inimile oamenilor. A fost răsturnat de pe tron, izgonit de la putere ultimul reazim al celor care doreau reînvierea vechii orînduiri, ultimul exponent al burghezo-moșierimii romine și a capitalismului străin.

30 Decembrie 1947, la această dată, devenită istorică, a fost proclamată noua formă de stat — Republica Populară — dorită de mult de poporul nostru. Oamenii muncii din patria noastră conduși de partidul comunistilor și-au sporit eforturile pentru construirea unei vieți noi, fericite. În timpul relativ scurt ce a trecut de la proclamarea Republicii Populare Romine, țara noastră s-a transformat dintr-o Rominie a mizeriei și a întinericului într-o țară înaintată, în care trăiesc oameni plini de optimism și cărora le sînt deschise perspectivele unei vieți din ce în ce mai luminoase.

Marile realizări obținute în toate domeniile vieții sociale ilustrează cât se poate de bine imensa forță creatoare a poporului nostru muncitor eliberat pentru totdeauna de exploatare. Toate realizările regimului nostru democrat popular în dezvoltarea economiei și culturii, în ridicarea neconținută a nivelului de trai, sînt rodul muncii plină de abnegație a eroicii clase muncitoare, a întregului popor condus cu înțelepciune de gloriosul nostru partid.

Romînia de ieri, denumită țară eminentamente agricolă de către politicienii burghezi a devenit o țară industrială în plină dezvoltare. În 1960 producția industrială a depășit numai în 11 săptămîni pe cea a întregului an 1938. În toate domeniile vieții economice, politice și culturale progresul este evident. Pe ogoarele patriei noastre muncile agricole sînt deservite acum de tractoare și alte mașini agricole moderne, al căror număr este în permanentă creștere, astfel că în anul 1965 el va atinge 100.000 tractoare fizice, iar în anul 1975 — 150.000. Țărînia noastră muncitoare urmînd sfatul Partidului și convingîndu-se de avantajele lucrării pămîntului în comun a trecut pe calea marilor gospodării socialiste, calea belșugului.

Mărețele prevederi ale celui de al III-lea Congres al Partidului Muncitoresc Român deschid perspective și mai luminoase poporului nostru. Patria noastră pășește într-o nouă etapă, aceea a desăvîrșirii construcției socialiste. Mărețul plan șesenal va aduce un progres multilateral în dezvoltarea economiei și culturii noastre. Ne cuprinde o imensă bucurie privind viitorul. Cheazășie pentru realizarea directivelor Congresului, este conducerea înțeleaptă a încercatului nostru partid, energia creatoare a poporului și marile realizări de pînă acum. „Înfăptuirea prevederilor planului de șase ani — spunea tovarășul Gheorghe Gheorghiu-Dej în raportul prezentat la cel de al III-lea Congres al P.M.R. — prima etapă a programului de perspectivă, a căruia schiță a fost întocmită în ultimii doi ani, va deschide în fața poporului nostru noi orizonturi și mai luminoase: desăvîrșirea construcției socialiste și perspectiva trecerii treptate la construirea comunismului“.

În domeniul relațiilor internaționale țara noastră, alături de Uniunea Sovietică și de celelalte țări socialiste, aplică cu consecvență principiul leninist al

coexistenței pașnice, se afirmă ca un factor activ în lupta pentru menținerea și întărirea păcii. Această politică de pace a țării noastre a sporit prestigiul ei internațional și numărul prietenilor săi în toate colțurile lumii.



Cultura fizică și sportul, parte integrantă a culturii noastre noi a cunoscut o dezvoltare uriașă în acești ani luminoși. Sportivii noștri, care prin rezultatele lor s-au făcut cunoscuți în întreaga lume, au adus o contribuție de seamă la ridicarea prestigiului țării noastre peste hotare. Ei răspund cu entuziasm, cu înalt spirit patriotic, la chemarea: să reprezentăm cu cinste culorile Republicii Populare Române. La trei ediții ale Jocurilor Olimpice drapelul nostru a fost ridicat pe catargul cel mai înalt, cel al câștigătorilor. Medalii olimpice cucerite de sportivi români printr-o luptă dirză în întrecerile de la Helsinki, Melbourne și Roma sînt mărturii ale buneii lor pregătiri, ale minunatelor condiții materiale puse la dispoziția celor care vor să practice sportul.

Anul care se încheie a adus multe succese sportului nostru de tip nou. Marile stadioane ale lumii au aplaudat printre învingători și pe reprezentanții țării noastre. Handbalistele noastre au cucerit anul acesta pentru a doua oară consecutiv înaltul titlu de campioane mondiale. Cincisprezecele cu stema R.P.R. pe piept a obținut o victorie grăitoare învingînd echipa de rugbi a Franței. Numele atletei Iolanda Balaș, al luptătorului Dumitru Pîrvulescu, al trăgătorului Ion Dumitrescu, toți trei campioni olimpici, a făcut în acest an înconjurul lumii. O comportare meritorie au avut-o și gimnastele — care au cucerit pe echipe medalia de bronz la J.O. — precum și ceilalți sportivi medaliați la această mare competiție. Voleibaliștii români au concurat de curînd în Brazilia, unde au obținut locul trei în întrecerea supremă a celor mai buni voleibaliști din lume. Sportul nostru se mîndrește azi că deține recorduri mondiale la atletism și parașutism, sporturi care în trecut aproape că nici nu erau practicate de către tineretul nostru. Sportivii noștri au obținut locuri fruntașe la diferite întreceri de mare amploare cum ar fi întîlnirile tradiționale ale celor mai buni sportivi din țările balcanice etc.

Tineretul nostru sportiv are azi la îndemînă stadioane moderne, antrenori și instructori bine pregătiți, instalații și echipament de bună calitate. Mîile de asociații sportive au porțile larg deschise pentru toți acei care vor să-și întărească sănătatea prin practicarea sportului. Cele peste 4.000 de asociații sportive din orașe asigură iubitorilor de sport o activitate bine organizată și crează împreună cu asociațiile sportive satești baza de mase a sportului nostru de performanță. Numărul membrilor U.C.F.S. depășește azi uriașa cifră de 2,5 milioane. Sportul sâtesc, un fenomen nou în viața satelor noastre a devenit o realitate. În satele patriei noastre își desfășoară o activitate rodnică peste 6.000 de asociații sportive. Marile competiții sportive satești ca „Cupa Moldovei”, „Cupa Agriculturii”, cu sute de mii de participanți au devenit o tradiție pentru sportivii de la sate; ei nu se mai mulțumesc cu întreceri pe plan local sau raional, iar rezultatele obținute la aceste mari întreceri sportive satești vorbesc despre noile preocupări ale tineretului din satele noastre. Unele ramuri de sport au rămas însă în urmă, nu sînt în concordanță cu condițiile optime puse la dispoziția celor care le practică. Ne referim la fotbal, box, atletism unde rezultatele sînt mult sub posibilitățile sportivilor noștri. Cluburile sportive, antrenorii și tehnicienii trebuie să-și îndrepte atenția lor spre aceste discipline sportive, să ia măsuri de îndreptare a lucrurilor pentru ca și aceste sporturi să se dezvolte pe măsura condițiilor existente în activitatea noastră sportivă.

Sportivii noștri, soli ai unui popor liber, component al mării familii socialiste în frunte cu U.R.S.S. sînt mindri că pot contribui și ei alături de sportivii sovietici — cei mai buni sportivi din lume — și de cei din celelalte țări frățești, la înaltul prestigiu pe care l-a cîștigat sportul de tip nou pe arena mondială.

Pregătirea luptătorilor noștri și comportarea lor la Jocurile Olimpice de la Roma

I. CORNEANU
antrenor emerit

Cenerații întregi de luptători din țara noastră s-au perindat de-a lungul anilor pe saltea, dornici cu toți de a cuceri un titlu suprem de campion olimpic sau mondial. Dar, cu toată strădania și munca pe care au depus-o, cu toate calitățile excepționale pe care unii le-au avut, dorința lor a rămas neîndeplinită din cauza condițiilor deosebit de grele de pregătire pe care le-au avut sportivii români în trecut.

Dar iată că au venit anii luminoși ai regimului democrat-popular, cu condiții nebănuite pentru mișcarea sportivă. În toamna anului 1959 vechii luptători, azi antrenori, oameni simpli și muncitori cinstiți având multă dragoste pentru sportul luptelor, s-au întrunit la București la o consfătuire metodică. Au stat, au cumpănit și au trecut apoi la întocmirea unui plan care trebuia să le îndeplinească visul mult dorit de ei, de întreaga țară: un campion olimpic și la lupte.

Și iată că a venit ediția a XVII-a a Jocurilor Olimpice. În ruinele vechiului templu „Basilica di Massenzio” drapelul scumpei noastre patrii a fost înălțat pe cel mai înalt catarg, cel al cîștigătorilor olimpici. De acolo, de la acele înălțimi, filfiirile lui și melodioasele acorduri ale imnului nostru au făcut cunoscută întregii lumi marea victorie a luptelor din țara noastră: medalia de aur cîștigată de D. Pîrvulescu, cea de argint a lui I. Cernea și de bronz a lui I. Țăranu.

Visul nostru a fost îndeplinit. În timp ce drapelul se înalță, un luptător din vechea generație, cazangiul Valentin Bati, tremurînd de emoție, murmură ca pentru sine: cit mi-am dorit acest lucru! Și-și aducea aminte de visul tinereții lui și a altor zeci de sportivi din vechea Romînie burghezo-moșierească, și-i citeai în ochi

regretul că nu a apucat și el astfel de timpuri cît mai era tînăr.

Dar nu-i nimic, tot plămada noastră este. Bravo copile! Bravo copii!

Și nu era singurul care simțea și gîndea astfel. Alături de el era întreaga țară.



Rezultatele bune obținute de luptătorii noștri în ultimii ani au pus în fața noastră o sarcină de onoare plină de răspundere și în același timp de încredere: aceea de a pregăti sportivi capabili să reprezinte cu cinste culorile patriei noastre la Jocurile Olimpice de la Roma.

Știam că planul nostru va fi greu de realizat deoarece la Roma întrecerile aveau să fie mult mai grele decît cele de la Melbourne iar numărul participanților urma să fie mai mare datorită poziției geografice a Italiei. Nici din punct de vedere calitativ sarcina noastră nu era mai ușoară, deoarece toate țările se pregăteau intens. Se prevedea că nivelul tehnic al întrecerilor de la această ediție a Jocurilor Olimpice va depăși cu mult întrecerile de la edițiile anterioare.

Știam că o să întîlnim în luptătorii sovietici adversari bine pregătiți tehnic și cu calități fizice excepționale, adevărați atleți. De asemenea, printre luptătorii turci, suedezi, iranieni, unguri, egipteni etc. se anunțau adversari puternici, cu multă experiență de concurs, care trebuiau înfrunțați pe saltea și învinși pentru a ne atinge scopul.

Cunoscînd situația prezentată mai sus F.R.L. și colegiul central de antrenori împreună cu toți antrenorii din țară au luat o serie de măsuri menite să îmbunătățească munca de instruire.

S-a analizat prin prisma factorilor antrenamentului comportarea luptăto-

rilor noștri și au fost scoase la iveală următoarele lipsuri :

- forță generală nesatisfăcătoare ;
- viteză de reacție și execuție slabă ;
- rezistență generală și specială insuficientă ;
- ritm de luptă lent, lipsit de dinamism ;
- sărăcie în varietatea procedeelor luptei de sus și de la parter.

Aceste lipsuri au constituit principalele obiective ale planului de perspectivă. El stabilea linia metodică ce trebuia urmată cu strictețe de către toți antrenorii de la asociații și cluburi.

Planul de perspectivă ne-a permis o privire de ansamblu de-a lungul anilor și siguranța că nu vom scăpa problemele mai importante în diferitele etape de pregătire. De asemenea, ne-a asigurat o uniformizare și o continuitate a muncii, subordonând obiectivele intermediare celor principale, precum și orientarea permanentă spre scopul final : Jocurile Olimpice de la Roma.

F.R.L. a mai luat o serie de măsuri tehnice și organizatorice cu scopul de a îmbunătăți munca. Dintre ele amintesc pe cele mai importante : consfătuiri metodice cu toți antrenorii ; lecții teoretice și practice ; schimb de experiență între antrenori ; înființarea centrelor de antrenament pe localități și repartizarea sportivilor pentru pregătire pe antrenori ; analiza îndeplinirii obiectivelor intermediare după fiecare etapă.

În felul acesta am reușit să mobilizăm pe antrenori și să le mărim răspunderea pentru pregătirea de perspectivă a sportivilor, pentru îndeplinirea la timp a obiectivelor fixate.

Verificarea îndeplinirii obiectivelor propuse s-a făcut de-a lungul anilor cu ocazia diferitelor concursuri interne și internaționale. Aceste concursuri au constituit un mijloc eficient de selecționare a luptătorilor pentru lotul olimpic restrâns.

Menționez faptul că în anii 1958—59 s-a urmărit în special dezvoltarea calităților fizice de bază și învățarea de noi procedee tehnice. Cu toate măsurile tehnice și organizatorice luate de către F.R.L., munca de instruire și antrenament din cadrul secțiilor asociațiilor și cluburilor a avut o serie de deficiențe ca : muncă în salturi, fără continuitate ; lipsa unității și inter-

dependenței factorilor antrenamentului ; lipsa îmbinării pregătirii fizice generale cu pregătirea specială, tehnică, tactică, educativă și teoretică.

Aceste lipsuri ne-au impus să luăm măsurile cele mai potrivite pentru ca în anul 1960, ultima etapă înainte de concursurile de la Roma, să asigurăm sportivilor noștri o pregătire științifică, singura cale care ne putea asigura remedierea acestor deficiențe și realizarea obiectivelor finale.

După 3 ani de încercări, folosind experiența acumulată, Colegiul central de antrenori, împreună cu toți tehnicienii din țară, au elaborat planul de pregătire pentru anul 1960, anul întrecerilor olimpice. Acest plan venea să îmbine calitățile luptătorilor noștri cu ultimele noutăți ale tehnicii și metodicii antrenamentului sportiv.

Aprecierea justă a calităților fizice, a cunoștințelor tehnice, tactice și teoretice ale luptătorilor noștri precum și a posibilităților lor au constituit o bază de plecare pentru stabilirea următoarelor obiective pentru anul 1960 :

1. Dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază și speciale : forța de ridicare și de tracțiune ; viteza de reacție și de execuție ; rezistența în regim de viteză (pentru a putea susține mai multe meciuri în aceeași zi) ; mobilitatea articulară.

2. Perfecționarea și consolidarea procedeelor tehnice : ridicarea de la parter ; aruncarea peste spate cu brațul pe umăr ; aruncarea peste piept ; ruperea și trecerea la parter.

3. Dinamizarea ritmului de luptă, cu accent pe folosirea procedeelor prin surprindere.

După stabilirea acestor obiective generale, pe baza cunoașterii analitice a fiecărui luptător privind gradul de dezvoltare a calităților fizice de bază, a gradului de însușire a tehnicii, s-a trecut la fixarea obiectivelor individuale axate în primul rînd pe corectarea lipsurilor semnalate de-a lungul anilor.

Obiectivele individuale pe factorii antrenamentului au fost trecute în planul individual de pregătire care era urmărit de fiecare sportiv în parte în colaborare cu antrenorul.

Desigur că realizarea acestor obiective generale și individuale nu putea fi obținută muncind în felul în care s-a muncit pînă acum, în activitatea

de zi cu zi. Cantitatea și calitatea muncii trebuia să crească. Trebuia depusă o muncă conștientă de către toți sportivii. Pentru acest lucru membrii Biroului F.R.L. au dus o activitate susținută cu fiecare sportiv în parte, arătându-le sarcinile grele și răspunderea pe care o are fiecare. Sportivii noștri au răspuns la chemarea Biroului F.R.L. și s-au angajat cu elan tineresc și cu multă maturitate în munca de pregătire. Pentru a folosi acest elan tineresc și a-l împleti cu realizarea obiectivelor s-a impus desfășurarea unei munci metodice riguroso planificate. În munca de pregătire s-au folosit următoarele documente de planificare:

1. Graficul planului de pregătire olimpică, care cuprindea obiectivele, periodizarea, calendarul competițional și date privind specificul activității.

2. Planul de muncă pe etape cu obiectivele intermediare ale etapelor, normele de control și ciclurile de antrenament.

3. Conspectul de lecție cu părțile sale bine cunoscute.

În graficul planului de pregătire, anul olimpic a fost împărțit în două etape fiecare având sarcinile și conținutul său bine stabilit.

Prima etapă a început în luna ianuarie, cu urcările Postăvarului și Kanțerului prin zăpadă mare, și a durat până la 1 martie. Obiectivele acestei prime etape au fost: mărirea capacității de lucru; călirea și fortificarea organismului; dezvoltarea calităților fizice de bază; învățarea de noi procedee tehnice; dinamizarea ritmului de luptă și îmbunătățirea calităților moral-volitive.

După cum arată enumerarea obiectivelor, accentul principal a fost acordat pregătirii fizice generale. Pentru a realiza sarcinile propuse într-un mod cât mai plăcut am folosit în mare măsură antrenamentele în aer liber. Pe luptătorii noștri i-au atras foarte mult lucrul pe zăpadă mare, schiul, excursiile la munte, cățărările în copaci și jocurile cu mingea prin zăpadă. Deveniseră adevărată pasiune meciurile de fotbal și handbal pe zăpadă precum și coboririle pe schiuri cu inerentele lor căzături.

Dar nu am neglijat nici saltea noastră de lupte; din cînd în cînd executam și diverse procedee tehnice

noi pentru învățare. Spre sfîrșitul etapei s-a trecut, treptat, tot mai mult la lucru specific, la lupta pe saltea pe care acum o doreau toți luptătorii.

Au început și concursurile interne organizate în scopul de a pune în practică, în condiții diferite, procedeele noi învățate. Prezentăm mai jos o situație din care reiese felul cum au fost repartizați factorii antrenamentului în prima etapă:

1. Pregătirea fizică generală: ianuarie 75%; februarie 70%; martie 50%.

2. Pregătirea specială: ianuarie 5%; februarie 10%; martie 40%.

3. Pregătirea tactică-teoretică: ianuarie 20%; februarie 20%; martie 10%.

Etapa a doua a început o dată cu participarea la concursurile interne și internaționale, o dată cu creșterea simțului de răspundere a sportivilor pentru obținerea unor rezultate bune, pentru îndeplinirea obiectivelor intermediare. Aceasta a durat pînă la venirea căldurilor arzătoare ale lui august.

Obiectivele au fost următoarele: continuarea pregătirii fizice generale; pregătirea specială; perfecționarea și consolidarea executării procedeelelor în competiții mari; pregătirea tactică.

După cum se vede sarcina principală a fost de a urmări pregătirea specială, cu perfecționarea calităților fizice specifice și corectarea ultimelor subtilități tehnice în executarea procedeelelor. Factorii antrenamentului au fost repartizați în felul următor:

1. Pregătirea fizică generală: aprilie 30%; mai 25%; iunie 15%; iulie 10%.

2. Pregătirea fizică specială: aprilie 65%; mai 70%; iunie 80%; iulie 90%.

Trebuie să arătăm că în fiecare etapă în conținutul antrenamentului au intrat toți factorii lui. Locul și greutatea specifică acordată fiecărui factor a fost diferită de la o etapă de antrenament la alta. Această preocupare față de unul sau mai mulți factori într-o etapă determinantă a pregătirii nu a însemnat o rupere a unității factorilor antrenamentului ci o metodă practică de rezolvare a lor, unitatea reieșind din prezența tuturor factorilor și nu din ponderea acordată fiecăruia.

Orientarea noastră metodică s-a axat spre asigurarea la începutul anu-

lui a unei bune pregătiri fizice generale care să constituie o bază solidă pe care să se clădească pregătirea specială, tehnică și tactică. De aceea dezvoltarea calităților fizice și specifice alături de dinamizarea ritmului de luptă au constituit de-a lungul întregului an o preocupare permanentă.

FORMA ȘI CONȚINUTUL LECȚIILOR DE ANTRENAMENT

Forma de bază a muncii noastre a constituit-o lecția de antrenament. Bineînțeles, în diferite situații ea și-a schimbat forma didactică obișnuită. De multe ori, datorită unor considerente metodice sau organizatorice, unele antrenamente nu s-au desfășurat cu întreg colectivul deodată, ci pe grupe. Chiar dacă s-a lucrat însă în același timp, caracterul lor a fost diferit. Pentru a asigura cantitatea și intensitatea necesară, lecțiile au durat mai mult cu unii sportivi, iar cu alții mai puțin.

Fiecare lecție a constituit o verigă, fiind o continuare a celei trecute și în același timp pregătitoare pentru cea care urma.

Conținutul lecțiilor de antrenament a diferit de la o etapă la alta. Pentru a menține elanul și participarea conștientă și creatoare a sportivilor, pentru a se crea un climat plăcut și atractiv în pregătire a fost nevoie ca lecțiile să aibă un conținut cât mai bogat și un caracter cât mai variat. Exercițiile au fost în așa fel alese și eșalonate încât au mobilizat pe sportivi.

Au fost introduse foarte multe elemente de întrecere care au captat atenția și au angrenat pe luptători într-un ritm de lucru foarte intens.

În timpul antrenamentelor s-a urmărit realizarea unei organizări cât mai bune, pentru a înlătura timpii morți care plictisesc foarte mult pe luptători.

Pentru aceasta am lucrat cu colectivul împărțit pe grupe (atelieri) sau în cea mai mare parte individual, fiecare având trecut în carnetul personal de antrenament ceea ce trebuia să execute. Am căutat să folosim toate materialele existente în sală sau afară, introducând un număr cât mai variat de exerciții. Pregătirea s-a desfășurat pe cicluri de trei antrenamente urmate de o pauză de refacere.

INTENSITATEA ANTRENAMENTELOR

Intensitatea lecțiilor a fost determinată de cantitatea mare de lucru pe o durată scurtă, de numărul mare de repetări și cu haltere depășind greutatea luptătorului. Numărul mare de repetări nu a fost plictisitor, deoarece a fost încadrat într-un complex de exerciții și întreceri care l-au făcut atractiv și plăcut, deși era foarte oboșitor.

Cunoscând capacitatea de refacere a organismului în timp scurt a sportivilor noștri și colaborând permanent cu medicul am putut alterna antrenamentele cu intensitate mare, cu pauze scurte de refacere. Am urmărit ca intensitatea în timpul antrenamentelor să o depășească pe cea din concurs. Pentru aceste considerente exercițiile cu haltere au fost executate cu greutatea mai mari decât greutatea adversarilor din categoria respectivă.

La antrenamentele speciale de luptă pe perechi am fost aleși adversari mai grei, durata luptei a fost mai lungă iar ritmul impus mult mai dinamic decât consideram că va fi în concurs. Antrenamentele cu eforturi mari au necesitat o individualizare riguroasă și o strinsă legătură cu medicul. Un rol mare l-a jucat de asemenea evidența cu strictete a numărului de repetări și îngreuieri. Barometrul care ne-a indicat numărul necesar de repetări și de antrenamente intense au fost însăși sportivii.

DOZAREA

În prima etapă, în timpul lucrului la munte, antrenamentele au fost de durată mai lungă și cu intensitate mai mică. Cu cât ne-am apropiat de Olimpiadă durata de lucru a scăzut, dar a crescut în schimb intensitatea. Dacă la început se lucra cu viteză mai mică, în etapa a II-a accentul a fost pus pe lucru în regim de viteză, forță și rezistență crescute.

La început s-a accentuat pe cantitatea de lucru iar apoi pe calitatea lui.

Pentru dezvoltarea forței s-a lucrat cu greutatea de 65-75% din totalul forței sportivei.

La început greutatea au fost mici, apoi numărul de kg a crescut și s-a menținut numărul de repetări și re-

prize. Când s-a ajuns la greutatea maximă s-au făcut mai multe reprize, însă cu un număr mai mic de repetări.

Pentru acumularea de forță s-au făcut antrenamente cu greutăți mari și număr mic de repetări, dar cu multe reprize.

MIJLOACELE FOLOSITE

Pentru pregătire s-au folosit următoarele mijloace:

- pentru forță lucrul cu haltera olimpică, gantele, extinsoare, aparatul special pentru dezvoltarea forței, aparatele de gimnastică, cățărări prin copaci, spartul lemnului și altele;

- pentru rezistența generală lucrul pe zăpadă, crosuri prin pădure, mersul cu schiurile, urcări pe munți, jocuri sportive pe zăpadă, alergări pe teren variat acoperit cu zăpadă;

- pentru viteză: sprinturi, alergări pe distanțe scurte, alergări pe teren înclinat, sărituri prin zăpadă, sărituri peste obstacole;

- pentru rezistența specifică: lupta cu mai mulți adversari, lupta pe o durată mai mare de 12 minute, lupta cu adversari mai grei, mai multe angajări în același antrenament;

- pentru un ritm dinamic și viteză mare în execuție: angajări cu parteneri mai ușori, angajări pe reprize scurte cu pauze, angajări demonstrative.

NORMELE DE CONTROL

Acestea au constituit mijloacele de verificare și antrenament în vederea realizării obiectivelor intermediare propuse. Prin ele s-a constatat gradul de pregătire atins de către fiecare sportiv într-o anumită etapă. Normele de control s-au referit la calitățile fizice de bază, calitățile fizice specifice și elementele și procedeele tehnice.

Normele de control au fost trecute de mai multe ori fiind caracteristice fiecărei etape.

În felul acesta sportivii au văzut progresele realizate și au avut în față permanent anumite obiective mai apropiate decât Jocurile Olimpice, fiind astfel determinați să se pregătească continuu. Atingerea și depășirea acestor norme a constituit garanția că obiectivele fixate vor fi îndeplinite.

FORMA SPORTIVĂ

Obținerea unei bune forme sportive a luptătorilor noștri a constituit o preocupare permanentă pentru antrenori. S-a preconizat obținerea formei sportive cu două virfuri. Se urmărea ca în luna iunie la Jocurile Balcanice să se realizeze 85%, apoi să scadă puțin pentru ca la jumătatea lui august să se atingă 100%. În mare măsură s-a reușit acest lucru fiind facilitat de unele condiții ca: activitatea sistematică și continuă pe întreaga perioadă a anului întrecerilor olimpice, folosind metodele cele mai potrivite; dozarea corespunzătoare a efortului în funcție de etapele de pregătire, calendarul sportiv și particularitățile individuale ale sportivilor; respectarea regulilor igienice și a controlului medical; respectarea regimului de viață, urmărirea refacerii organismului în timpul de odihnă, după antrenamente și concursuri.

De un real folos ne-au fost legătura cu medicul și fișa individuală de autocontrol, care a fost urmărită zilnic de către antrenor. Astfel forma sportivă a apărut ca un rezultat al pregătirii judicioase prin colaborarea și participarea creatoare a sportivului, antrenorului și medicului.

GREUTATEA OPTIMĂ

Prin greutate optimă se înțelege greutatea sportivului, de la care scăzând pentru realizarea limitelor categoriei, sportivul să se simtă cel mai bine în competiții. Am căutat să menținem această greutate la fiecare sportiv, deoarece în prima etapă toți au depășit-o. Dar, printr-o cantitate mare de lucru și o alimentație corespunzătoare ea a fost realizată destul de ușor. Un singur caz ne-a creat greutatea urcându-i-se în luna iulie greutatea; aceasta a făcut ca în ultima lună să scadă mai mult, lucru care a dăunat oarecum rezistenței de luptă.

ADAPTAREA LA EFORTUL ȘI CONDIȚIILE CONCURSULUI DE LA ROMA

La conținutul lecției și la mijloacele folosite am vorbit despre felul cum s-au desfășurat angajările pe saltea, cu adversari mai mulți și mai grei, pe

durată mai lungă, mai multe angajări în același antrenament și cu un ritm mai susținut. Toate acestea au fost făcute cu scopul ca sportivii să se obișnuiască la antrenamente cu un efort mai mare decât la concurs. Cunoșteam că la Roma vom înfrunta luptători puternici, că vor fi situații când vom întâlni 1 sau 3 adversari în aceeași zi și că va trebui să depunem eforturi foarte mari pentru a-i învinge. Nici condițiile grele de desfășurare nu au fost uitate. Știam că întâlnirile se vor desfășura de la orele 10-13 și de la 20-24, afară, în aer liber.

Pentru acest motiv sportivii noștri au fost puși în condiții deosebit de grele la antrenamente. Majoritatea antrenamentelor s-au desfășurat afară, indiferent cum a fost timpul (ploios sau cu soare, rece sau cald).

Au urmat după aceea zilele ploioase de primăvară și arșița dogoritoare a lui iunie, iulie și august; antrenamentele noastre au continuat fără întrerupere, dimineața și seara pînă tîrziu. În zilele cu soare arzător ale lui iulie și august salteaua ardea ca o plită. De multe ori la căderi, pe coate și genunchi rămineau răni din cauza arsurilor, dar luptătorii nu au cedat și au continuat cu mai multă perseverență și dirzenie pregătirea în aceleași condiții pe care după 15 zile aveau să le înfrunte la Roma. Au reușit să le înfrunte la București și mai tîrziu să le treacă cu succes la Jocurile Olimpice.

PREGĂTIREA MORALĂ

Nu putem vorbi de pregătirea unor sportivi fără a ne ocupa și de latura educativă care joacă un rol foarte important în pregătire și la concursuri.

Orice aspect al antrenamentului nostru a avut și un caracter educativ prin care s-a urmărit întărirea disciplinei, educarea sentimentelor de dragoste față de muncă, față de viața colectivă. Astfel am format un colectiv bine încheiat, plin de optimism care mergea cu pași hotărîți spre atingerea scopului final.

În buna desfășurare a muncii educative rolul de bază l-au avut antrenorii care s-au aflat permanent în mijlocul sportivilor și care au cu-

noscute particularitățile și nivelul de dezvoltare al fiecărui sportiv în parte.

Cea mai eficientă formă a muncii educative a constituit-o munca individuală dusă cu sportivii în funcție de laturile temperamentului respectiv.

Am folosit adunările lotului pentru formarea unei opinii colective sănătoase față de unele manifestări de indisciplină, prin criticarea cu principialitate și fermitate a acestor abateri.

REFLECTAREA PREGĂTIRII ÎN COMPORTAREA LUPTĂTORILOR LA J. O.

Cînd am vorbit de condițiile de participare am arătat că concursul de la Roma urma să fie foarte greu din următoarele motive:

- numărul mare de participanți înscrși printre care figurau foarte multe nume răsunătoare de campioni mondiali și olimpici;

- durata de desfășurare a concursului (6 zile) în care trebuia menținută greutatea categoriei;

- căldura mare pe care urmas să se desfășoare întrecerile sub cerul liber, și încă multe altele de ordin tehnic și organizatoric.

Se punea întrebarea: vor putea luptătorii noștri să depășească aceste greutăți? Pregătirea și-a spus cuvîntul.

Cantitatea mare de lucru depusă în lunile ianuarie și februarie, numărul mare de repetări și de antrenamente cu eforturi intense au ușurat drumul luptătorilor spre victorie.

Numărul mare de kilograme pe care au reușit să le ridice peste greutatea lor (în medie 45 kg) le-a ajutat să-și ridice ușor adversarii de la parter. Astfel, M. Sult, Cernea Ion, Gheorghe Dumitru, Pîrvulescu Dumitru reușesc pentru prima oară să folosească supleul și reburul într-un concurs internațional și să cîștige prin tuș, atunci cînd orice victorie la tuș ne apropia de cucerirea medaliilor.

Dar nici numărul mare de angajări pe saltea și cu adversarii mai grei sau mai ușori nu ne-a fost zadarnic. Căci din primul minut al primului meci și pînă la bătaia gongului care anunța închiderea întrecerilor olimpice, luptătorii noștri nu au știut ce-i oboseala; au fost zile cînd în timp de 3 ore unii dintre ei au trebuit să înfrunte cîte trei adversari. În seara

cele de a VI-a zi de concurs Țăranu Ion a trebuit să înfrunte în al treilea meci pe campionul lumii Aivaz (Turcia) pe care după o luptă în care a dat dovadă de un curaj, o voință și o dirzenie rar întâlnite a reușit să-l învingă la puncte.

Ritmul de luptă folosit de sportivii noștri, inițiativa, combativitatea lor au impus adversarilor o luptă de apărare pentru care au primit avertismente. Astfel, în fața lui Sult M. primește avertisment campionul olimpic Sile (Turcia), în fața lui Cernea este avertizat Caravaev (U.R.S.S.), campion olimpic pe anul 1960.

Un lucru trebuie scos în evidență: că ritmul de luptă și rezistența luptătorilor noștri a fost constantă pe întreg parcursul celor șase zile de întreceri. În ultima zi de concurs, când majoritatea luptătorilor au fost eliminați pe parcurs, noi încă aveam participanți la 6 categorii.

Antrenamentele comune efectuate la Roma cu japonezii, iranienii, americanii și australienii au mărit încrederea luptătorilor noștri în posibilitățile lor și i-a făcut să privească pe toți adversarii la fel de serios, dar cu tot atâtea șanse de a ieși învingători; acest lucru a avut o importanță foarte mare.

Concursul a fost atât de dificil și echilibrat, încât cei opt învingători ai categoriilor și ceilalți medaliați au fost cunoscuți doar în seara finalei. Toți luptătorii au fost supuși la un mare

consum de energie nervoasă. Cei mai bine pregătiți au rezistat.

Cea mai bună dovadă a pregătirii luptătorilor noștri au fost întrecerile din seara de 31 august, când orice înfringere ne-ar fi văduvit de o medalie și ne-ar fi aruncat în clasamentul categoriei pe locul V-VI. Dar buna pregătire tehnică, fizică și în special cea morală și-au dat roadele așteptate.

CONCLUZII

Pe scurt, dăm punctele pe care le considerăm principale în munca noastră și pe care va trebui să le urmărim și pe viitor:

- constături metodice cu toți antrenorii;
 - linie metodică unitară pentru antrenorii din țară;
 - asigurarea unei bune pregătiri fizice generale ca bază a pregătirii speciale;
 - urmărirea permanentă, de-a lungul întregului an, a pregătirii fizice generale și speciale;
 - folosirea antrenamentelor cu eforturi mari;
 - controlul medical și strinsa colaborare cu medicul;
 - pregătirea în condiții mai grele decât cele de concurs;
 - asigurarea unor condiții corespunzătoare de pregătire;
 - un spirit de colectiv și o disciplină foarte puternică;
 - participarea conștientă și în mod creator a sportivilor la pregătire;
 - o pregătire morală foarte bună.
- Sportivii noștri, pătrunși de răspunderea sarcinii pe care au avut-o, au muncit cu multă voință și dirzenie pentru a contribui fiecare în parte la prestigiul cucerit pe plan internațional de sportul luptelor din țara noastră.

Participarea caiaciștilor și canoiștilor noștri la cea de a XVII-a ediție a Jocurilor Olimpice

Prof. CORNELIU RĂDUȚ

președintele Colegiului central de antrenori

Întregerile de caiac-canoe din cadrul Jocurilor Olimpice de la Roma s-au desfășurat pe Lacul Albano, situat la o distanță de 26 km de Roma.

Lacul avea forma unui amfiteatru cu circumferința de 10 km și cu o adâncime maximă de 170 m. În același timp lacul se afla la o înălțime de 293 m deasupra nivelului mării.

Astfel fiind situat lacul, era ferit de vânturi puternice mai ales pe pista de concurs. Ea prezenta totuși un avantaj pentru echipele de „sub mal” fiind mai scutite de vânt sau curenții de apă față de celelalte care se aflau pe culoarele dinspre mijlocul lacului. Întregerile de caiac-canoe din cadrul Jocurilor Olimpice s-au desfășurat în zilele de 26–29 august, cu o zi liberă în duminica de 28 august.

Folosind experiența acumulată la Jocurile Olimpice de la Melbourne, unde echipele noastre au obținut rezultate frumoase, pentru a crea condițiile unei acomodări cât mai bune, lotul de caiac-canoe a părăsit țara pe calea aerului la data de 6 august, ajungând în aceeași zi la Roma.

Cazarea lotului — precum și a tuturor delegațiilor — s-a făcut în satul olimpic din Roma. Singurii sportivi defavorizați de distanța mare pînă la locul de desfășurare a concursurilor au fost cei de la caiac-canoe și canotaj academic. Deplasarea pînă la locul de antrenament și concurs se făcea zilnic cu autobuzul.

I. PREGĂTIREA ECHIPELOR NOASTRE

După terminarea Jocurilor Olimpice de la Melbourne s-a făcut o analiză minuțioasă a întregirilor și s-a ajuns la concluzia că lupta pentru primele locuri s-a dat între țările care au adoptat o pregătire intensă și continuă pe toată durata anului, iar valoarea rezultatelor a fost determinată de calitatea și cantitatea muncii depuse în anii de pregătire olimpică.

Pe de altă parte s-a atras atenția asupra unei participări cu mult mai numeroase la Roma și în același timp de o valoare mai ridicată, datorită noilor cuceriri metodice în pregătirea sportivilor, bazate pe nenumărate cercetări științifice și analize statistice.

Cu toate că pe hirtie s-a stabilit orientarea avînd obiectiv de perspectivă Jocurile Olimpice din 1960, nu s-au folosit etapele intermediare ca un ajutor pentru verificarea gradată a sportivilor frunțași, susceptibili pentru lotul olimpic.

În fiecare an s-a căutat obținerea de rezultate maxime atît la Campionatele Europene din 1957 (Belgia), din 1959 (R.F.G.) cit și la Campionatele mondiale din 1958 (R.S. Cehoslovacă) la care competiții se cunosc performanțele obținute de sportivii romîni.

Pregătirile propriu-zise pentru Jocurile Olimpice de la Roma au început la 1 decembrie 1959, deci cu 9 luni înainte Jocurilor Olimpice, perioadă pe care noi o numim „an olimpic”.

Bazați pe experiența practică a anilor dintre cele două Olimpiade și făcînd o ierarhie a valorilor internaționale la finele anului 1959, s-au stabilit mai multe puncte orientative în pregătire, care au constituit în același timp și obiectivele de performanță și antrenament ale procesului nostru de pregătire.

Pentru a avea o valoare internațională s-au stabilit următoarele obiective cifrice de performanță — în timpi: caiac 1, fete 500 m: 2:18 min.; caiac 2, fete 500 m: 2:02; caiac 1, băieți 1.000 m: 4:10; caiac 2, băieți 1.000 m: 3:43; canoe 1, băieți 1.000 m: 4:45; canoe 2, băieți 1.000 m: 4:22; caiac 1, băieți 4×500 m: 8:2.

Cu asemenea timpi realizați în condiții de „calm plat“ pe lacul Snagov se puteau obține următoarele locuri la Jocurile Olimpice: k. 1 fete: locul VI; k. 2 fete: locul IV; k. 1 băieți (nu aveam pretendent); k. 2 băieți: locul IV; canoe 1: locul I; canoe 2: locul I și caiac 1 ștafetă: locul V.

Din obiectivele de antrenament cităm:

Pentru pregătirea fizică: dezvoltarea forței și rezistenței generale; dezvoltarea forței și vitezei specifice; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și dezvoltarea forței în regim de rezistență.

Pregătirea tehnică: corectarea pozițiilor în caiac și canoe; îmbunătățirea unghiului de atac al loviturii; mărirea vitezei de trecere a palei prin apă și perfecționarea degajărilor.

Pregătirea tactică: folosirea unor scheme tactice la start și pe parcurs, în funcție de diferiți adversari și modalitatea folosirii valului lateral creat de un adversar superior.

Pregătirea moral-volitivă: dezvoltarea dârzeniei și spiritului de luptă în concursuri; creșterea dorinței de a reprezenta cu cinste culorile patriei și îmbunătățirea relațiilor în cadrul colectivității.

Pregătirea teoretică: lărgirea bagajului de cunoștințe (ideologice, politice, metodice) și studierea regulamentului de concurs și a noului sistem de calificare la Jocurile Olimpice.

Având asemenea obiective lotul de caiac-canoe a început la 1 decembrie 1959 lucrul special pentru a-și pune la punct pregătirea fizică generală. În această perioadă ponderea factorilor antrenamentului a privit dezvoltarea forței și rezistenței generale, iar ca secundar: oxigenarea și călirea organismului în condiții de altitudine medie. Au fost folosite următoarele mijloace:

Pentru forță: haltere (după principiul repetițiilor reduse cu încărcătură maximă; orientarea era de altfel comună tuturor loturilor), gantere, extinsoare și benzi elastice, foarfeci — de tip dinamometru — pentru flexorii antebrăului, scripeți cu greutatea medii, mingi medicinale etc.

Pentru rezistență: alergări pe teren variat pe distanțe de 2.200–2.500 m; crosuri pe schi până la 8–10.000 m, schi pe pante (coboriri și urcări cu sprijin în bețe), jocuri sportive (fotbal în zăpadă).

Constatându-se la caiaciști și canoiști o rigiditate crescută și o mai slabă îndemnare s-au folosit și mijloace pentru sulețe și mobilitate ca: gimnastica acrobatică pe saltea, exerciții în doi, lucru la scări fixe etc.

Cu tot complexul mare de mijloace avut la dispoziție, nu a fost folosită o gamă mai mare și mai variată de exerciții. De multe ori ele erau stereotipe, atît în conținut cît și în cronologia lor, în așa fel încît sportivii știau dinainte ce urmează. Totuși, normele de control afectate pregătirii fizice prezentau indici crescuți ai posibilităților funcționale ale sportivilor, comparînd cei inițiali, de la începutul etapei, cu cei de la sfîrșitul ei. După o pauză corespunzătoare lotul și-a reluat pregătirile în București păstrînd caracterul pregătirilor de la munte. O singură excepție a intervenit în pregătire: a fost folosit înotul la bazin. După un timp relativ scurt, s-a renunțat la acest sistem nou de pregătire datorită obiectivelor făcute de către sportivi în urma unor maladii ușoare care nu contraindicau continuarea acestui efort folosit pe timpul iernii de majoritatea țarilor cu o valoare ridicată la acest sport.

Odată cu începutul lunii martie s-a marcat și începutul pregătirilor specifice, deci, primele ieșiri pe apă. S-a hotărît această ieșire timpurie pe apă datorită deficiențelor tehnice pe care le prezentase echipajele noastre și totodată lipsei de rezistență. Obiectivul a fost: crearea unui fundament tehnic și fizic special timp de 2 luni pe care să se poată greșa mai tirziu antrenamentele de viteză (variabile și cu repetări) în condiții similare celor din concurs.

În asemenea situație procentul pe factori în orientarea conținutului ciclului săptămînal a fost următorul: pregătire fizică 45 la sută; pregătire tehnică 45 la sută și pregătirea teoretică 10 la sută.

Acest caracter de pregătire a ținut pînă la 5 mai, dată cînd se poate spune că s-a intrat în perioada fundamentală.

Odată cu luna mai au apărut antrenamentele variabile cu repetări și de control, care s-au terminat la sfîrșitul lunii cu un concurs comun al tuturor componenților lotului. Începînd cu această perioadă proporția s-a schimbat în favoarea antrenamentelor specifice. Astfel, raportul arăta: 75 la sută antrenamente pe apă și 25 la sută antrenamente pe uscat.

În ultimele 2 cicluri de antrenamente ale lunii iunie s-a redus pregătirea pe uscat, intensificîndu-se lucrul pe apă în vederea pregătirii forme sportive al cărei vîrf trebuie să fie atins odată cu concursul internațional de la Berlin (2-3 iulie) și menținut în continuare. După 3 săptămîni urma la Snagov o altă regată internațională care avea menirea să verifice lotul nostru înaintea Jocurilor Olimpice în compania celor mai puternice țări din lume în această ramură de sport: Uniunea Sovietică, R.P. Ungară și R.S. Cehoslovacă.

După acest concurs internațional s-a luat din procentul ieșirilor pe apă circa 25% pentru reluarea pregătirii fizice pe uscat. Aceasta nu s-a continuat decît 2 săptămîni, pînă la plecarea la Roma, unde din nou au primat antrenamentele pe apă.

Pe timpul șederii la Roma, pînă la concurs, volumul planificat de antrenamente nu a fost realizat din cauza apariției oboselii nervoase cauzată de:

- căldura mare din acea perioadă de la Roma (35°-40°);
- neobișnuința cu parcurgerea zilnică a unor distanțe lungi de transport;
- emoțiile mari datorite răspunderii survenită prin participarea la o competiție de o asemenea amploare, justificate și de rezultatele deosebit de valoroase obținute în competițiile mari anterioare;
- selecția între echipajele noastre la canoe simplu, dublu și ștafetă;
- teama de a nu ieși din formă.

II. DESPRE CALENDARUL INTERNAȚIONAL ȘI FORMA SPORTIVĂ

Lotul olimpic de caiac-canoe a avut în calendarul internațional pe 1960 următoarele concursuri: Regata Grünau (2-3 iulie), Regata Snagov (23-24 iulie) și, bineînțeles, întrecerile olimpice (26-29 august).

Regata Grünau. După modul cum s-a desfășurat anul acesta, atît sportivii noștri cît și cei străini nu și-au putut verifica stadiul de pregătire.

Circulația vaselor pe lingă pistă, a număratelor șalupe pe pistă, culoarele nedelimitate pentru fiecare echipaj în parte, lipsa arbitrilor neutri la start, pe parcurs și la sosire, ca și condițiile slabe de cazare au fost impedimente care au scăzut valoarea acestei mari întreceri, la care au participat 9 țări europene.

Regata Snagov. Cu o organizare bună și pe un timp frumos ne-am putut verifica pregătirea alături de echipajele U.R.S.S., R.P.U. și R.S.C. Această regată ne-a adus unele surprize puțin îmbucurătoare. Cităm cîteva:

- lipsa de rezistență pe parcurs (fiecare echipaj conducea jumătate din parcurs, iar pe a doua parte ceda locul frunții);
- lipsa unei tehnici moderne mai ales la echipajele de canoe;
- lipsa unei pregătiri tactice.

Al treilea concurs mare din anul 1960 erau întrecerile din cadrul Jocurilor Olimpice pe care le vom prezenta.

III. PROBLEME MEDICALE

Pe întreaga perioadă a anului olimpic (1960) s-a acordat mai mult ca oricînd atenție controlului medical.

Astfel, în afara controlului medical periodic (la D.C.S.) se efectuau aproape zilnic sondaje medicale pe apă, pe uscat și controale medicale dimineața la patul sportivului. Indicii urmăriți au fost: pulsul și tensiunea arterială (înainte, după efort și revenirea la normal); de asemenea, greutatea era luată zilnic.

Sportivii dispuneau în același timp de jurnale de autocontrol în care își treceau indicii obiectivi și subiectivi din timpul zilei, ca și graficul de autocontrol în care datele de mai sus le exprimau în curbe.

Atenția ce i s-a acordat capitolului medical a fost însă cu intermitență; se pot aminti 3 lipsuri principale care s-au constatat pe perioada pregătirilor:

- Fluctuație mare a medicilor. În decurs de 8 luni, la lotul de caiac-canoe pentru asigurarea asistenței medicale s-au perindat nici mai mult, nici mai puțin de 6 medici.

- Sfera destul de îngustă a mijloacelor de urmărire medicală a sportivilor, ea limitându-se doar la puls, tensiune arterială și greutate, care de multe ori erau greșit interpretate sau prezentau erori.

- Neîncrederea antrenorilor în datele furnizate de sectorul medical, precum și necunoașterea sportivilor de către medici, ceea ce a determinat numeroase discuții, care au avut ca rezultat descurajarea medicilor și destrămarea colaborării între ei și antrenori.

IV. ÎNTRECERILE DIN CADRUL JOCURILOR OLIMPICE

În ceea ce privește organizarea întrecerilor se poate afirma că ea a fost la un nivel superior, corespunzător cerințelor actuale moderne și în același timp unei competiții de asemenea amploare.

Fiecare culoar în parte era delimitat cu sfere din material plastic dispuse pe un cablu de-a lungul celor 1.000 m. Sferele erau plasate din 12,5 în 12,5 m așa încât orice deviere din culoar, atrăgea după sine descalificarea.

Cronometrajul de la start la sosire, plus timpii intermediari se efectua pe principii electronice ca și înregistrarea și difuzarea tuturor rezultatelor.

Fiecare plecare s-a făcut cu start fix, neexistând astfel nici un start greșit. Cît despre rezultatele obținute de sportivii noștri în finalele Jocurilor Olimpice ele pot fi observate în tabelul 1.

Deoarece din tabelul 1 reies destul de bine locurile ocupate de fiecare finalist, precum și diferențele de timp, ne vom opri puțin asupra analizării seriilor, recalificărilor și semifinalelor.

Seriile: Canoe simplu (Leon Rotman) seria a II-a. Una din cele mai tari serii. După ce concurentul nostru ia un start puternic conduce cursa pînă la 700 m, unde cedează și este întrecut de I. Parti (R.P.U.), O. Emanuelsson (Suedia) și T. Polakovics (R.S.C.).

Canoe dublu (D. Alexe, I. Lipalit). Plecarea foarte slabă. Pe parcurs reușesc să depășească 3 echipaje și se clasează pe locul III după U.R.S.S. și Italia.

Caiac dublu băieți (V. Nicoară, M. Ivanov). De asemenea conduc pînă la 600 m, apoi, datorită unei neraționale dozări trec linia de sosire pe locul VI cu timpul de 3:49 față de 3:43 obținut de echipajul olandez (primul clasat). De altfel aceasta a fost cea mai slabă serie; primii 3 clasati au ocupat ultimele locuri în finală.

Caiac dublu fete (M. Szekely, E. Lipalit). După un start relativ slab se mențin pînă la 400 m pe locul 2 cînd sînt depășite de Danemarca și R. S. Cehoslovacă. Seria a fost cîștigată de R. P. Polonă cu 2:01.3. (R. P. Romînă locul IV cu 2:04.3).

Caiac simplu băieți ștafetă. (Anastasescu, Vernescu, Sideri, Teodorov). Cu o comportare mediocră a întregii echipe ocupă locul III în seria a III-a după R.P.U. și Suedia, depășind echipajele R. P. Polonă, Austriei și Finlandei.

Cîștigătorii seriilor se calificau direct în semifinală. În rest toți ceilalți trăgeau în recalificări.

Recalificări. Concurenții noștri avînd o comportare asemănătoare cu întrecerile din serii, nu au cîștigat nici o cursă însă și-au cîștigat dreptul de a-și apăra încă o dată șansele de calificare în finală trăgînd în semifinală.

Din recalificări aveau dreptul să tragă în semifinală cei clasati pe locurile 1-3.

Semifinale. Și aici echipajele noastre au avut o comportare mediocră reușind să se claseze pe locurile 2-3 ceea ce le-a acordat dreptul calificării în finală. Excepție a făcut echipajul de caiac dublu băieți care ocupînd locul V în semifinla I a fost eliminat.

În finale caracteristica sportivilor romîni privitoare la plecările în cursă a fost alta: plecări slabe și nesigure.

În proba de canoe simplu (L. Rotman) dacă nu ar fi schimbat ambarcațiunea sa cu a finlandezului Olari Ojanpera (ambarcațiune de tip „max” suedez) nu ar fi reușit să ocupe muncitul loc. III.

Echipajul de canoe dublu (Alexe-Lipalit) de asemenea putea ocupa un loc mai bun dacă nu era handicapat de greutatea ambarcațiunii, care cîntărea 27 kg, plus pernele 3,5–4 kg. Greutatea regulamentară este de 20 kg. Toate ambarcațiunile echipajelor străine depășeau cu puțin limita minimă a celor 20 kg.

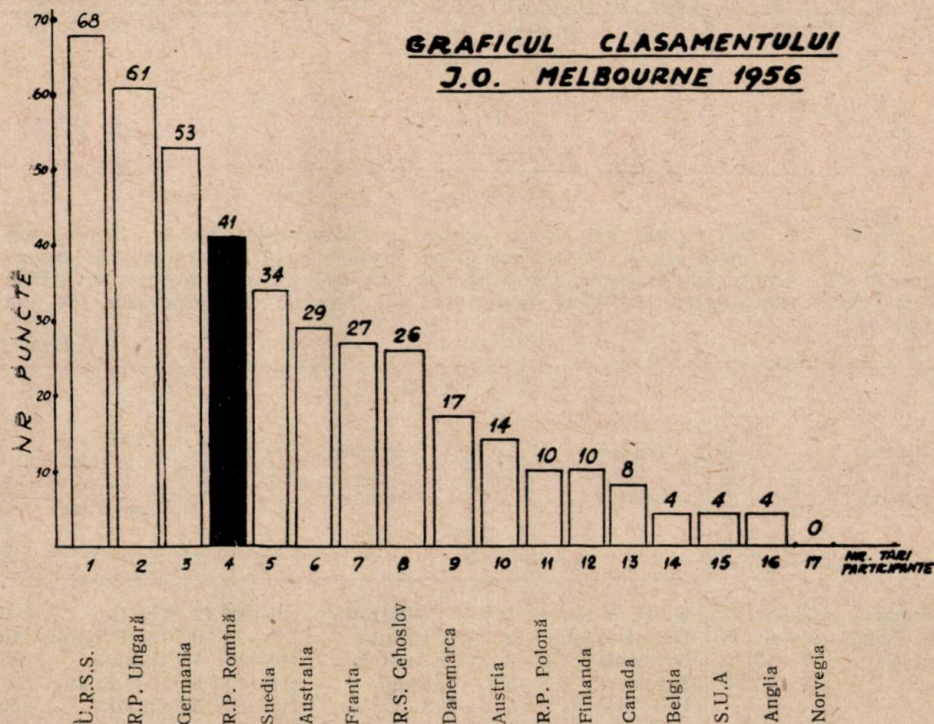
Caiac dublu fete cu o dozare mai judicioasă și o orientare mai bună în cursă se putea ridica cu unu sau două locuri.

Echipa de ștafetă, cu componența sa valoroasă ne-a produs o surpriză neplăcută.

Trăgînd cu vînt din față, A. Vernescu în schimbul I se clasează pe locul III după Germania și Ungaria. Schimbul II M. Anastasescu, pe vînt ajutător, pierde 2 locuri terminînd pe locul V la o zecime de U.R.S.S. și 2 zecimi de Polonia. În schimbul III I. Sideri recuperează și termină pe locul II la 4 sec. de echipa Germaniei, cu 2 sec. înaintea U.R.S.S. și 6 sec. înaintea Poloniei. Schimbul IV (V. Teodorov) cu vînt ajutător pierde loc după loc și aduce întreaga echipă pe locul VI. (timpii intermediari: pe vînt contra A. Vernescu 1:56.4; I. Sideri 1:55.4; pe vînt ajutător M. Anastasescu 1:57.5 și V. Teodorov 2:03.1).

V. APRECIERI COMPARATIVE A COMPORTĂRII SPORTIVILOR NOȘTRI LA JOCURILE OLIMPICE DE LA ROMA FAȚĂ DE JOCURILE OLIMPICE DE LA MELBOURNE

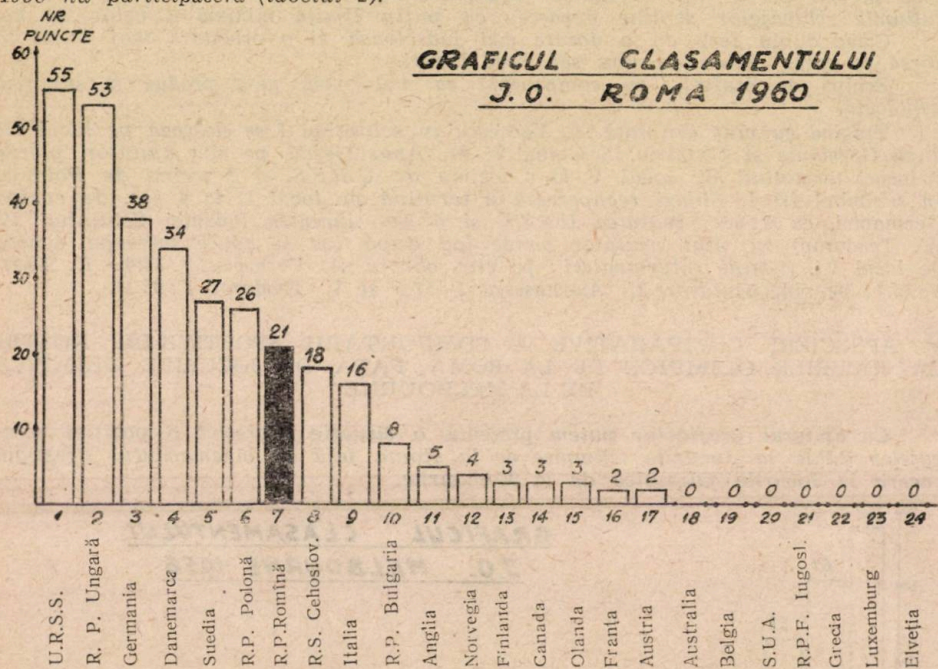
Cu ajutorul graficelor putem prezenta o situație expresivă a poziției echipajelor R.P.R. la Jocurile Olimpice de la Roma față de binemeritul prestigiu cucerit la Jocurile Olimpice de la Melbourne.



Graficul 1

Consultînd graficul 1 și comparîndu-l cu graficul 2 vedem cît se poate de ușor ierarhia fiecărei țări participante (grafic 1 și 2).

Prin compararea celor 2 ediții ale Jocurilor Olimpice ne apare elocvent patru categorii de grupe pe țări, care pot fi sistematizate astfel: țări care au marcat un salt valoric; țări care s-au menținut; țări care au regresat și țări care în 1956 nu participaseră (tabelul 2).



Graficul 2

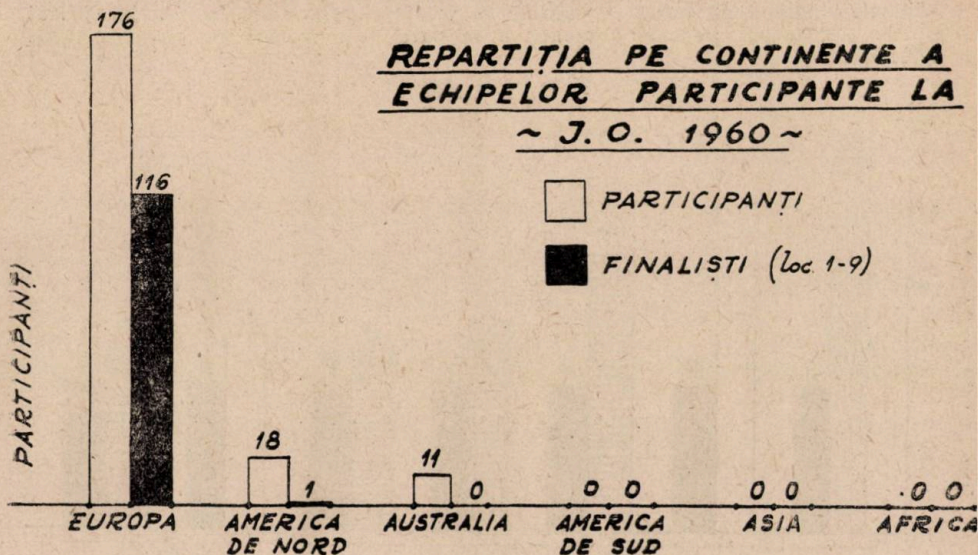
Făcînd un studiu mai amănunțit asupra participanților de la Roma, am ajuns la o altă constatare și anume aceea că lupta pentru supremație la caiac-canoe se dă numai între statele europene. Or, în această situație, pentru țările din Europa, campionatele europene, mondiale sau Jocurile Olimpice sînt tot una (grafic 3).

Tabelul 2

Tări care au progresat	De la locul...	Locuri câștigate	Tări care s-au menținut	De la locul...	Locuri pierdute	Tări care au regresat	De la locul...	Locuri pierdute	Tări care în 1956 nu au participat	Locul ocupat
Danemarca	9—4	5	U. R. S. S.	1—1	—	Australia	6—18	12	Italia	9
R.P. Polonă	11—6	5	R. P. Ungară	2—2	—	Franța	7—16	9	R. P. Bulg.	10
Norvegia	17—12	5	Germania	3—3	—	Austria	10—17	7	Olanda	15
Anglia	16—11	5	Suedia	5—5	—	Belgia	14—19	5	R.P.F. Iug.	21
			R. S. Cehosl.	8—8	—	S. U. A.	15—20	5	Spania	22
			Finlanda	12—13	1	R. P. România	4—7	3	Luxemburg	23
			Canada	13—14	1				Elveția	24

În altă ordine de idei graficul 4 prezintă un raport între numărul echipajelor participante pe probe și dreptul de calificare în finale.

Din cele 7 probe ale Jocurilor Olimpice fără noastră nu a participat la caiac simplu 1.000 m băieți și caiac simplu 500 m fete.



Graficul 3

VI. CONCLUZII ȘI LIPSURI

Întorcându-ne puțin înapoi la tabelul 2 și totodată la graficele 1-2 putem afirma că rezultatele lotului de caiac-canoe la cea de a XVII-a ediție a J.O. nu au fost la nivelul așteptărilor și mai ales la nivelul condițiilor asigurate.

În această situație nu trebuie să ne dea de gândit poziția pe care se găsește astăzi acest sport? Credem că da. Ba mai mult, trebuie să ne determine să analizăm rezultatele cu cel mai înalt spirit de răspundere.

Vom încerca în cele de mai jos să facem o analiză a pregătirilor și rezultatelor văzute prin prisma metodică.

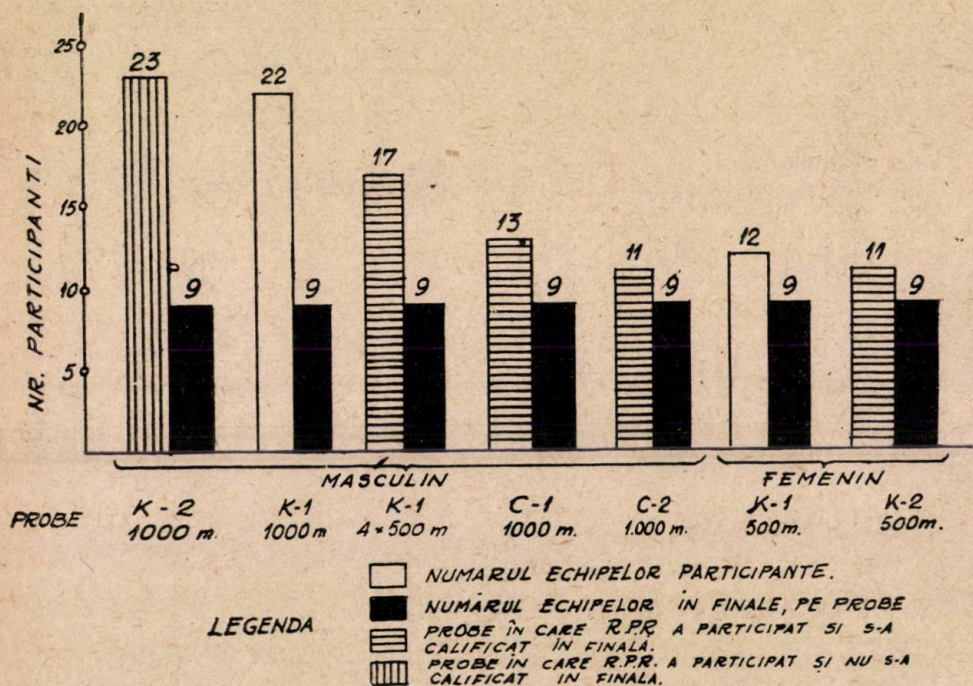
Se știe că rezultatul sportiv al unei echipe este determinat de o serie întreagă de factori. Unii din acești factori, nu depind de echipă și antrenor, cum ar fi de pildă, existența unui inventar modern (ambarcațiuni, visle, pagăi, lacuri). Alții sînt determinați de echipă și antrenor: calitățile fizice ale sportivilor, forma sportivă, caracterul rațional al tehnicii folosite etc.

În privința materialului sportiv: ambarcațiunile de canoe cu care delegația noastră s-a deplasat la Roma, ne-au defavorizat; în primul rînd la „simplu” din cauza forme hidrodinamice, care prezenta o linie mai anevoioasă la înaintare, în comparație cu ambarcațiunile străinilor. Acest lucru s-a văzut și mai clar la sportivul bulgar B. Ivanov, care, concurînd pe o canoe asemănătoare cu a noastră ca formă, s-a clasat pe locul VIII, deși în decursul celor cinci concursuri internaționale la care a participat anterior, a fost neînvins. Printre cei depășiți de Ivanov se afla: Parti (R. P. Ungară), Silaev (U.R.S.S.), Rotman (R. P. Romîna), Emanuelsson (Suedia), adică exact primii clasăți în finala J.O. Dar, la J.O. toți aceștia au concurat pe ambarcațiuni de tip nou.

La canoe dublu pe lîngă forma ambarcațiunii care ne-a handicapat, greutatea exagerată a ei a fost un impediment. Cei 2 canoiști au fost nevoiți să ducă cu ei un lest de aproximativ 10 kg. Or, se știe că atunci cînd în întrecere e vorba de secunde sau zecimi de secunde și o jumătate de kg. în plus contează.

În afară de acestea canoistii noștri și cei cehoslovaci au rămas singurii care mai trăgeau în genunchi pe perne umplute cu plută. Celelalte echipe au folosit schelete metalice cu pinză în genul unui șezlong. Ele erau fixe pe barcă sau detașabile.

Sportivii italieni au adus o noutate în privința pagaielor. La nivelul prizei minii de jos, corpul pagaii prezenta o curbă (un minier) în genul cotului de vilbrochen.



Graficul 4

Danezii de asemenea au modificat la padelă unghiul de 90° al virfului palei, până la 110° , ceea ce a determinat evitarea unui atac colțuros. Cu asemenea padele și pe ambarcațiuni de tip Rapido și Ribelle au reușit să iasă campioni olimpici.



Dar, să analizăm mai jos factorii care depind direct de antrenor și sportiv. Vom arăta la acest capitol numai lipsurile care au existat pentru a servi ca învățăminte în activitatea viitoare.

1. Pregătirea fizică.

a) Încetarea pregătirii fizice generale pe o perioadă de aproape 3 luni, cauzată de rezultatele imediate ce trebuiau realizate în cele 3 concursuri internaționale. În concluzie volumul planificat al pregătirii fizice nu a fost realizat.

b) Ignorarea normelor de control care priveau calitățile fizice de bază și specifice. Acestea au fost privite cu superficialitate și formalism și nu ca un criteriu obiectiv de apreciere a calității muncii depuse.

c) Renunțarea cu multă ușurință la îmbunătățirea calităților fizice cu ajutorul inotului în perioada pregătitoare.

d) *Cuantumul prea mare de dezvoltare a calității forță brută, care a mărit rigiditatea sportivilor, nelucrându-se și în regim de rezistență sau viteză.*

e) *Gamă redusă de mijloace cit mai variate pentru o pregătire cit mai multilaterală.*

2. Pregătirea tehnică.

a) *Desfășurarea „antrenamentelor de durată” (10–14 km) cu intensitate foarte scăzută. Iată un antrenament al campioanei olimpice la caiac simplu 500 m A. Seredina (U.R.S.S.) cu 4 zile înaintea J.O.*

22 august — 3×500 m, 2×1.000 m plus încă 20 starturi. În ziua de 23 august 1×2.000 m, 36 sprinturi lansate de 30–40 lovituri. Totalizînd intensitatea și volumul unei zile de antrenament a sportivei sovietice ea poate egala cu aproape o săptămînă a unei sportive romîne.

b) *Necunoașterea din partea sportivilor a cadenței optime în concurs sau în diferite feluri de antrenament. De fiecare dată pe pistele de contral sau de concurs, sportivii alegeau la întîmplare cadența, ceea ce de multe ori ducea la sufocare și chiar opriri în timpul cursei.*

c) *Insuficientele indicații din partea antrenorului privind corectarea elementelor din tehnica loviturii. Este adevărat că și sportivii primeau foarte greu aceste observații, care de altfel erau destul de rare.*

d) *Lipsa antrenamentelor comune, în grup, ca și a pistelor de control (excepție făcînd doar ultima etapă).*

e) *Relaxarea insuficientă în ciclul loviturii ceea ce a redus mult posibilitățile sportivilor.*

f) *La canoe, tehnica necorespunzătoare, prin rămînerea pagăii la degajare și revenirea puternică înainte, cu un lucru accentuat de corp și atac puternic, ceea ce favoriza o pronunțată mișcare de tangaaj a ambarcațiunii.*

3. Pregătirea tactică.

a) *Lipsa totală a pregătirii tactice a sportivilor.*

b) *Necunoașterea dozării individuale a efortului în cursă.*

c) *Necunoașterea valorii reale a sportivilor străini.*

4. Pregătirea morală și de voință.

a) *S-a pus mai mult accent pe pregătirea morală și s-a neglijat dezvoltarea calităților de voință.*

b) *S-a apreciat că dezvoltarea calităților de voință este o rezultată a aplicării celorlalți factori.*

5. Pregătirea teoretică-metodică.

a) *Deși s-a demonstrat foarte utilă metoda întocmirii graficelor individuale de cursă comunicate și discutate analitic cu sportivii, după un început promițător s-a renunțat la ele.*

b) *S-a folosit de asemenea metoda fotografierii ciclurilor de lovitură și au fost prezentate cu ajutorul unui diaproiector; din cauza lipsei de materiale și această metodă a fost înlăturată.*

c) *Nu s-au ținut cu sportivii lecții pentru ridicarea cunoștințelor metodice despre antrenament sau despre regulament.*

Cîteva lipsuri de ordin general care au influențat pregătirea și rezultatele.

— nivelul scăzut al dezvoltării acestei ramuri de sport;

— lipsa unor rezerve valoroase pentru formarea echipelor selecționate ale R.P.R.;

— existența unui singur antrenor, care nu putea asigura urmărirea și dirijarea sistematică a celor 15 echipaje selecționate;

— lipsa preocupărilor pentru „nou“;

— subaprecierea importanței încălzirii generale și speciale pe uscat;

— nehotărîri în privința formării echipajelor, mai ales cele de canoe simplu și dublu;

— selecția între echipajele noastre a fost făcută la Roma;

— timp insuficient de odihnă și refacere în perioada fundamentală.

Acum, trăgînd o linie de adunare ne dăm destul de ușor seama că pe baza postulatelor de mai sus se demonstrează cauzele poziției actuale a țării noastre în întrecerile de caiac-canoe în cadrul J.O. de la Roma.

VII. CERINȚE PRINCIPALE PENTRU VIITOR

1. Antrenamentul în timpul anului să atingă un înalt grad de pregătire fizică generală, verificat prin norme speciale.

2. Mărirea considerabilă a volumului și intensității antrenamentelor, mărirea numărului de antrenamente în grup și a concursurilor, mărirea rezistenței și preocupare pentru pregătirea tactică.

3. Îmbunătățirea tehnicii atât la caiac cit și la canoe pe baza unui studiu aprofundat chinografic, lucru corect în apă și folosirea posibilităților individuale.

4. Selecționarea unor tineri, bine înzestrați constituțional, pentru canoea dublu, avîndu-se în vedere lungimea ei la 6,50 m.

5. Folosirea judicioasă a anilor intermediari (1961—1963) în vederea J.O. din 1964.

6. Să se traseze sarcini speciale cluburilor școlare și școlilor sportive de elevi (ale M.I.C.) privind dezvoltarea acestei ramuri de sport pentru perspectivele din 1964.

7. Instituirea unei comisii de specialiști care să aibă preocupări de îmbunătățirea materialului sportiv (forme hidrodinamice, cercetări, aparate).

8. Trimiterea mai multor antrenori la Campionatele europene sau mondiale ca și a unor observatori la competițiile mari.

9. Elaborarea unui manual de îndrumare a tehnicienilor și sportivilor noștri.

Luarea unor măsuri — după propunerile de mai sus — completate bineînțeles și cu altele, va contribui la creșterea rezultatelor în probele de caiac și canoe și va permite sportivilor noștri să se pregătească cu succes pentru următoarele Jocuri Olimpice.

Considerații asupra unor tulburări complexe ale ritmului cardiac la un sportiv de performanță

Dr. MIRON GEORGESCU și dr. VIORICA DOBREANU-ENESCU

Institutul de Medicină Internă
și Dispensarul Central
pentru Sportivi

Cercetarea stării funcționale a inimii se află de multă vreme pe primul plan al preocupărilor medicilor sportivi pentru că de posibilitățile de adaptare cardiacă depinde în mare măsură capacitatea de efort a întregului organism.

Numeroase cercetări au fost dedicate studiului aspectelor electrocardiografice la sportivi și au scos în evidență amprenta pe care antrenamentul îndelungat o pune asupra tuturor funcțiunilor miocardului.

La interpretarea traseelor electrocardiografice ale persoanelor antrenate trebuie să se țină seama de acest lucru, pentru că, așa cum subliniază majoritatea autorilor, nu este posibilă întotdeauna transpunerea la sportivi a datelor rezultate din studierea imaginilor similare întâlnite în clinică.

Stabilirea unei atitudini medicale corecte devine și mai dificilă în cazul când pe electrocardiogramele sportivilor se observă unele aspecte patologice. În atari situații sînt necesare pe lângă indicațiile obișnuite și indicații medico-sportive speciale privitoare la oportunitatea participării la antrenamente și competiții.

În această lucrare prezentăm un caz care ne-a pus probleme deosebite de diagnostic și indicații medico-sportive.

Z.I. de 29 ani, funcționar, maestru al sportului la fotbal, a venit la consultații pentru palpitații, crize de tahicardie și amețeli.

În ce privește condițiile de muncă nu se semnalează nimic deosebit.

Menționăm că fumează de 13 ani cca. 25 țigarete pe zi, că a abuzat de alcool și că a avut perioade în care regimul de viață și de alimentație a fost total necorespunzător.

Face sport organizat de 12 ani. De 4 ani regimul de antrenament este intens (4—5 lecții pe săptămână).

Din antecedentele patologice ale bolnavului merită semnalate următoarele afecțiuni: scarlatină și pojar în copilărie; febra papataci la 15 ani; uretrită gonococică la 19 ani; prostatită subacută la 27 ani; amigdalite repetate; stare gripală în ianuarie 1959.

ISTORICUL AFECȚIUNIL

În ianuarie 1959, în timp ce întrerupsese brusc orice activitate fizică de aproximativ 3 săptămîni, a prezentat pentru prima oară, la culcare, o criză de palpitații întovărită de tuse și senzația de val de căldură în cap, care a dispărut în cursul nopții. La cîteva zile după această criză a reluat pregătirea sportivă prin eforturi mari pe care le-a suportat foarte bine. La sfîrșitul lunii februarie 1959 s-a accidentat și a încetat orice antrenament. Regimul de viață a fost necorespunzător în toată această perioadă (abuz de alcool, tutun și somn neregulat). La aproximativ 3 săptămîni de la accident au apărut crize de palpitații și tahicardie, care aveau o durată variabilă, de la cîteva minute pînă la ore întregi. Aceste crize apăreau și se terminau brusc. Bolnavul le pune în legătură cu excesele alimentare și cu abuzul de alcool și de tutun. După reluarea antrenamentului crizele au apărut mai rar, pentru a dispărea complet după circa o lună de pregătire adecvată și un regim de viață sportivă.

În luna mai s-a accidentat din nou; a diminuat efortul fizic, și a început să facă iarăși excese de alcool și tutun. Crizele au reapărut avînd intensitate și durată crescută, citeodată ținînd 2 zile la rînd. În cursul lunii iunie au apărut aproape zilnic, fiind însoțite deseori de dureri precordiale și amețeli.

Crizele cedau la tratamentul cu chinidină, dar reapăreau dacă medicamentul era suprimat sau se lua în cantitate insuficientă.

La începutul lunii septembrie 1959 tulburările subiective s-au accentuat, crizele tahicardice s-au indesit și au apărut pe primul plan simptomele digestive constînd din erucații, balonări abdominale și alternanță de diaree cu constipație, astfel încît bolnavul este silit să se interneze în Institutul de Medicină Internă pentru investigații și pentru stabilirea unui tratament adecvat.

În momentul internării bolnavul prezenta o stare generală satisfăcătoare. La examenul clinic, normal în linii mari, am constatat cîteva modificări și anume: la examenul aparatului circulator o aritmie completă, cu frecvență în jur de 100/min.; la examenul aparatului digestiv limba saburală, faringo-amigdalită cronică, pungă de aer gastrică mărită și balonare abdominală marcată, iar la examenul aparatului urogenital existența unei prostate globuloase, cit o nucă verde, de consistență fermă și dureroasă la palpare.

Probele uzuale de laborator au pus în evidență frecvent leucocite în sedimentul urinar, 42% limfocite în formula leucocitară și viteză de sedimentare normală.

Dozările biologice au fost normale atît în ceea ce privește bilanțul electrolitic, cît și valoarea proteinelor și lipidelor serice. Testele de evolutivitate reumatismală (fibrinogenul, electroforegrama, titrul ASLO) nu au arătat nici o modificare, iar pe frotiul faringian s-a dezvoltat o floră microbiană banală și plimorfă.

Examele de laborator referitoare la aparatul cardio-vascular (fundul de ochi, ortodiagrama, presiunea venoasă, timpul de circulație etc.) au fost normale, cu excepția traseelor electrocardiografice.

La cercetarea tubului digestiv, tubajul duodenal minutat a arătat o funcție biliară normală, tubajul gastric a arătat o tendință la hipersecreție și hiperaciditate, iar proba de digestie a pus în evidență numeroase particule de amidon intra și extracelulare, frecvente fibre musculare nedigerate și abundentă floră iodofilă. La radioscopie s-a constatat o pungă de aer gastrică mult mărită, lichid de hipersecreție, aerocolie marcată în unghiul splenic și un colon descendent spastic.

Aspectele E.K.G. și evoluția lor.

Prima înregistrare electrocardiografică făcută de noi (la 26.VI.1959) s-a caracterizat prin bradicardie sinusală și aspect vagotonic al fazei de repolarizare (fig. 1), așa cum se întîlnește obișnuit la sportivi antrenati.

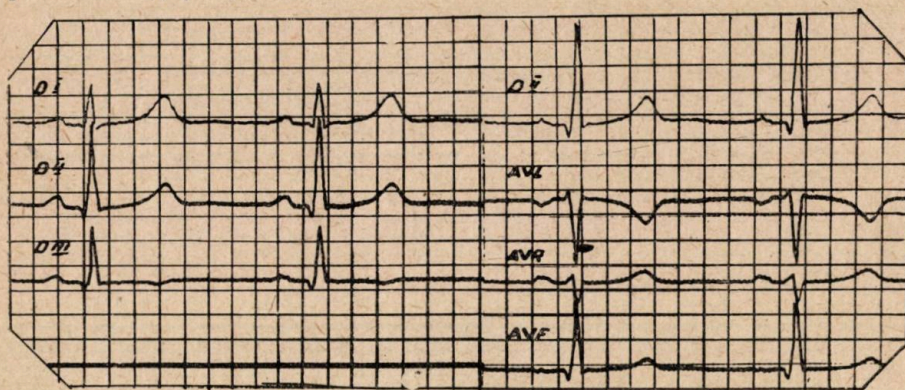


Fig. 1. Derivațiile standard și unipolare (traseu înregistrat la 26.VI.1959) pun în evidență bradicardia sinusală și aspectul vagotonic al fazei de repolarizare.

Am sfătuit bolnavul să revină la control în momentul cînd vor apare tulburările cardiace. Traseul înscris după trei zile (29.VI.1959) a pus în evidență perturbări complexe de excitabilitate și conducere. În clinosta-

tism am înregistrat ca modificare predominantă un acces de tahicardie paroxistică infero-atrială cu frecvență de 200/min. Ritmul ventricular era mai lent prin alterarea progresivă a conducerii atrio-ventriculare, trecînd de la bloc 2/1 (fig. 2 a) la disociație atrio-ventriculară completă (fig. 2 b) și complet neregulat prin suprapunerea extrasistolelor nodale și ventriculare bifocale. În ortostatism tahicardia infero-atrială s-a deblocat, determinînd o frecvență ventriculară de 200/min. (fig. 2 d). Manevrele vagale executate în această poziție au mărit temporar excitabilitatea miocardică și au micșorat activitatea centrului ectopic atrial, producînd încercări nereușite de reluare a conducerii sinusale. Astfel, după compresia oculară au apărut grupări de complexe alcătuite dintr-o contracție normală, urmată de o extrasistolă ventriculară și o scurtă salvă de tahicardie paroxistică (fig. 2 c), iar după compresia sino-carotidiană s-a notat același mod de grupare, însă cu 2 extrasistole ventriculare bifocale (fig. 2 e).

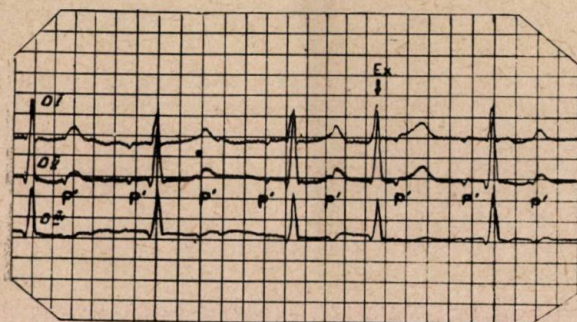


Fig. 2 a. — În clinostatism se notează tahicardia infero-atrială paroxistică (P) cu bloc atrio-ventricular 2/1 (intervalul P'QRS măsoară constant 0,09 s, dar una dintre undele P' nu este urmată de complex ventricular) și o extrasistolă nodală (Ex.).

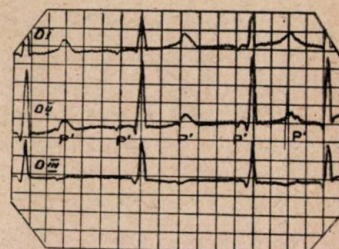


Fig. 2 b. Tot în clinostatism se remarcă o alterare progresivă a conducerii atrio-ventriculare pînă la disociație completă (intervalele P'QRS prezintă o durată inegală).

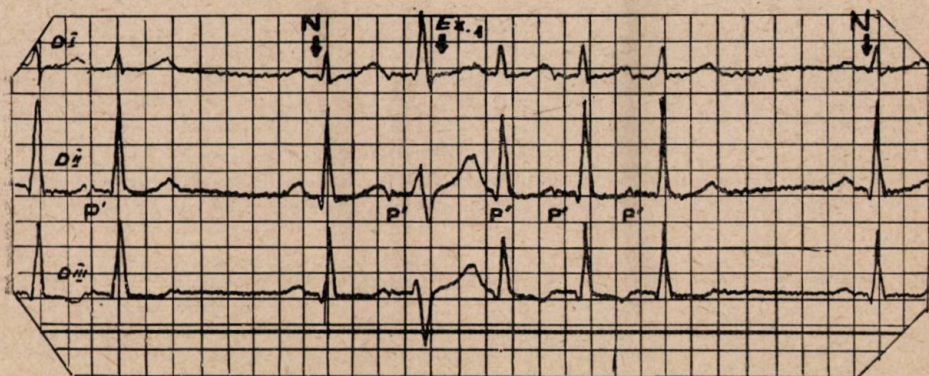


Fig. 2 c. — În ortostatism reflexul oculo-cardiac influențează în oarecare măsură activitatea controlului ectopic și determină tentative de reluare a ritmului sinusal (N), urmate de extrasistolă ventriculară (Ex. 1) și de o scurtă salvă de tahicardie infero-atrială deblocată, fapt care duce la o grupare periodică a complexelor.

La încetarea manevrelor vagale s-a instalat din nou tahicardia paroxistică deblocată. Revenirea în clinostatism a determinat la început încercări repetate, dar neizbutite de revenire la ritmul sinusal și ulterior

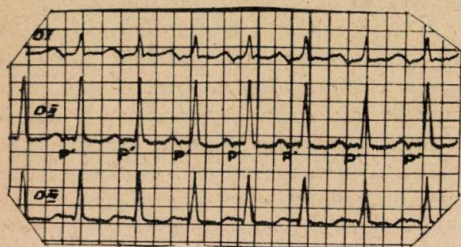


Fig. 2 d. — În ortostatism tahicardia paroxistică infero-atrială se deblochează (fiecare undă P' este urmată de un complex ventricular, intervalul P'QRS fiind de 0,09 s).

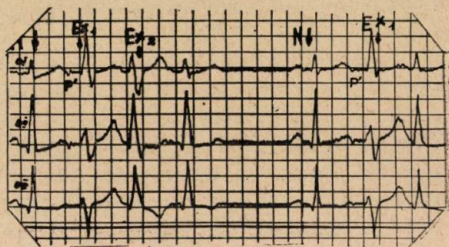


Fig. 2 e. — Același mod de grupare se remarcă și după compresia sinocarotidiană, numai că apar 2 extrasistole ventriculare, bifocale (Ex. 1., Ex. 2) după contracția sinusală (N).

tulburări de conducere atrio-ventriculare, caracterizate prin apariția unor perioade Luciani-Wenckebach (fig. 2 g). După alte 2 zile (1.VII.1959), controlul electrocardiografic a arătat revenirea la normal atât în repaos în clino și ortostatism cât și după efort.

Diferitele manevre, cum ar fi compresia oculară, injectarea unei fiole de regitină intra-venos, testul cu atropină în clino- și ortostatism nu au produs nici o tulburare de ritm cu excepția unei scurte perioade de disociație izoritmă atrioventriculară, care s-a instalat imediat după injectarea intravenoasă a atropinei.

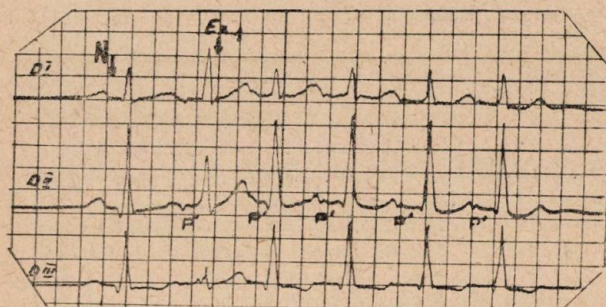


Fig. 2 f. — Revenirea în clinostatism determină la început încercări neizbutite de reluare a ritmului sinusal, urmate de o extrasistolă ventriculară (Ex. 1) și o salvă tahicardică ceva mai lungă.

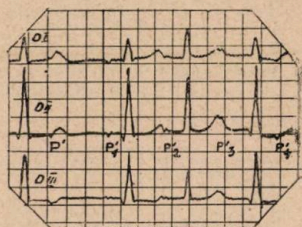


Fig. 2 g. — Mai tardiv, clinostatismul produce o alungire progresivă a conducerii dintre centrul ectopic și ventriculi, de tipul perioadelor Luciani-Wenckebach (intervalele P-Q se alungesc de la unda P'1 pînă la unda P'4 care rămîne fără răspuns ventricular).

Electrocardiograma înregistrată după internare (29.IX.1959) în clinostatism a pus în evidență o criză de tahicardie paroxistică infero-atrială, cu bloc 2/1, peste care s-au suprapus imediat după ortostatism frecvente extrasistole ventriculare. După 30 s. de ortostatism tahicardia s-a

deblocat și s-a menținut astfel în tot timpul ortostatismului și imediat după revenirea în clinostatism. După 30 s. de clinostatism s-au reinstalat tulburările de conducere atrioventriculare, caracterizate mai întâi prin alun-

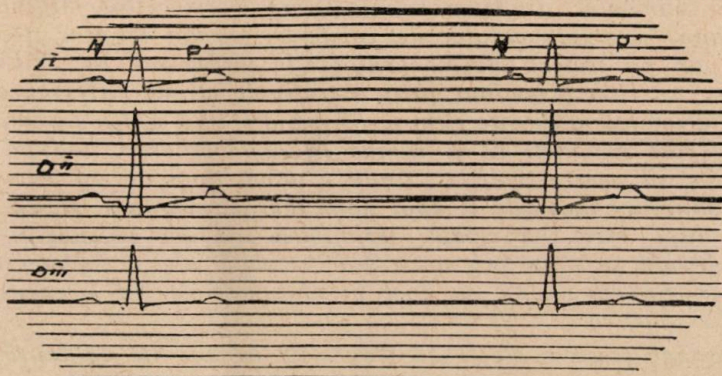


Fig. 3 — Traseul electric înregistrat la 29.XI.1959 pe care se poate observa un ritm bigeminat prin extrasistole atriale inferioare blocate, fiecare contracție sinusală (N) fiind urmată de o extrasistolă (F').

girea progresivă a intervalelor P—Q și ulterior prin blocaj de tip 2/1. Proba Valsalva nu a influențat blocajul atrio-ventricular, în schimb tubajul gastric, cu eliminarea lichidului și aerului în exces a determinat revenirea

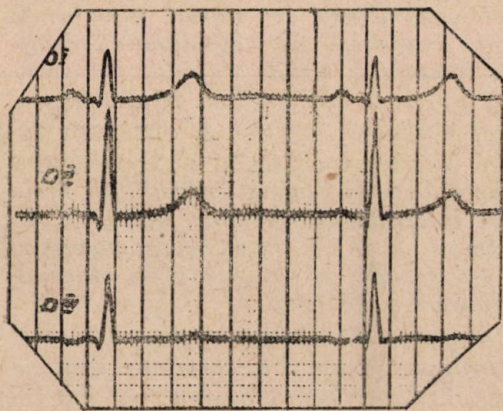


Fig. 4 a. — Traseul din repaus arată revenirea la normal.

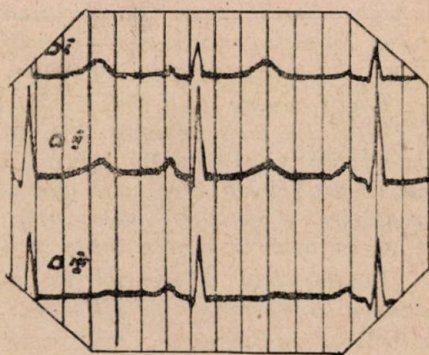


Fig. 4 b. — Proba de efort (Martinet) nu produce nici o modificare electrocardiografică, în afara unei moderate tahicardii sinusale.

la ritm sinus al atât în clino cât și în ortostatism, indicând o strînsă legătură între starea digestivă și tulburările de ritm.

În prima perioadă a spitalizării accesele de tahicardie s-au repetat relativ frecvent și au avut în general aceleași caracteristici E.K.G.

Înlăturarea tutunului, amigdalectomia și vindecarea clinică a prostatitei au rămas fără efect, crizele continuând să apară la intervale neregulate de timp. În schimb înlăturarea tulburărilor digestive prin asocierea unui regim alimentar strict cu administrarea fermenților digestivi (Mezime-Luyzime) și a carbonatului de calciu au atenuat treptat, fenomenele subiective iar pe traseul electrocardiografic înregistrat la 29.IX.1959 a apărut doar un ritm bigeminat prin extrasistole atriale inferioare blocate (fig. 3). Ulterior tulburările de ritm au dispărut (Fig. 4 a, b). La 30.XII.1959 bolnavul a fost externat. El a rămas în supravegherea noastră în Dispensarul Central pentru Sportivi, unde a urmat timp de 45 zile, un program de gimnastică medicală și apoi două luni de pregătire fizică adecvată fotbalului după care și-a reluat activitatea sportivă obișnuită. Urmărit de atunci de noi de multe ori, nu a mai prezentat nici o tulburare cardiovasculară și traseele E.K.G. au fost absolut normale. În prezent este în plină formă sportivă.

În rezumat traseele electrocardiografice au pus în evidență o stare de excitabilitate crescută a întregului miocard, tradusă prin extrasistole atriale, nodale și ventriculare polifocale și alterarea funcției de conducere a țesutului nodal, manifestată prin grade diferite de blocaj atrio-ventricular.

Tulburările de ritm întâlnite la bolnavul nostru au fost dominate de prezența unei tahicardii paroxistice infero-atriale. Transmiterea impulsurilor atriale spre ventriculi s-a făcut fie în totalitatea lor (tahicardia deblocată), fie parțial într-un raport constant (2/1) sau nesistematizat, fie a fost complet întreruptă, fiind condiționată de starea funcțională a nodului atrio-ventricular, a cărui capacitate de conducere ajunge uneori să se epuizeze sub influența incitațiilor atriale rapide. Neregularitatea ritmului ventricular, rezultată în urma tulburărilor de conducere, a fost accentuată prin apariția extrasistolelor nodale și ventriculare.

Toate aceste tulburări aveau un caracter tranzitoriu și se remiteau de obicei în mod spontan. Ele se accentuau în poziția culcată, în urma manevrelor vagale și în special sub influența tulburărilor digestive. În timpul probei de efort și imediat după ea nu s-a observat niciodată o înrăutățire a aritmiei, însă după 2—3 minute de la încetarea efortului s-a notat uneori o accentuare a tulburărilor de ritm.

Diagnosticul diferențial nu a fost prea dificil. Prezența undelor P negative a eliminat posibilitatea fibrilației atriale, la care ne gândeam în primul moment pe baza aspectului clinic. Diferențierea cu flutterul atrial este uneori mai anevoioasă.

În cazul nostru frecvența centrului ectopic nu a depășit 200/min. în timp ce în flutter numărul de impulsuri este în medie de 300/min. Semnul distinctiv, asupra căruia insistă majoritatea autorilor și care pe traseele noastre a apărut foarte evident, constă în existența liniei izoelectrice dintre undele P în cazul tahicardiei paroxistice atriale, în timp ce în flutter ea este înlocuită printr-o undulație continuă.

Diagnosticul etiologic a ridicat probleme mai numeroase și mai greu de rezolvat.

Am eliminat ușor existența unui proces reumatismal evolutiv prin anamneză și prin absența semnelor clinice și de laborator. Am luat apoi în discuție rolul regimului necorespunzător de antrenament, deoarece bolnavul nostru observase apariția mai frecventă a tulburărilor de ritm în perioadele când întrerupea sau relua brusc eforturile fizice mari.

Literatura de specialitate menționează apariția aritmiei extrasistolice însoțită de dureri precordiale și palpitații în atari situații (1), dar în toate lucrările cercetate n-am întâlnit nici un caz cu tulburări de ritm atât de complexe consecutive unui regim necorespunzător de pregătire sportivă. Un alt factor demn de luat în seamă a fost utilizarea toxicelor. Unele crize au apărut după abuzul de tutun și alcool. În plus bolnavul nostru folosisese în mod nerațional diferite substanțe medicamentoase cu scopul de a-și mări capacitatea de efort în timpul jocului. Este cunoscută acțiunea alcoolului și tutunului, precum și a altor toxice asupra miocardului. În literatura medicală am întâlnit un caz care a prezentat o aritmie foarte asemănătoare în cursul intoxicației digitale. Digitala poate da naștere la astfel de tulburări complexe, deoarece influențează în mod diferit excitabilitatea și conductibilitatea miocardică (3). Însă în cazul nostru digitala nu poate fi luată în discuție. S-ar putea incrimina intervenția toxicelor ca un factor determinant numai în producerea primelor crize, întrucât ulterior bolnavul a renunțat la tutun și alcool.

În continuare am evaluat importanța focarelor infecțioase, prostatic și amigdalian în declanșarea și întreținerea tulburărilor de ritm prezentate de bolnavul nostru. Amigdalectomia și vindecarea clinică a prostatitei nu au avut nici o influență asupra stării cardiace. Ultimul și cel mai important dintre factorii etiologici discutați a fost sindromul digestiv. Bolnavul însuși făcuse o legătură între prima sa criză și tulburările dispeptice apărute după un tratament per oral cu antibiotice cu spectru larg pentru o stare gripală. În momentul internării examenul clinic și de laborator a pus în evidență prezența unei colite de fermentație, cu meteorism abdominal accentuat. Colita a fost întreținută datorită unui regim alimentar dezechilibrat, bogat în dulciuri și făinoase.

În cursul spitalizării noi am observat constant o strânsă legătură între apariția crizelor cardiace și intensitatea tulburărilor dispeptice. Am făcut și proba experimentală a acestei legături în ziua de 29.IX.1959. când am suprimat aritmia înlăturînd cu ajutorul sondei Einhorn excesul de lichid și aer din stomac. Însă dovada indiscutabilă a rezultat în urma probei terapeutice.

Excitațiile plecate dintr-o zonă reflexogenă atât de întinsă cum este cea digestivă sînt capabile să determine tulburări cardiace diferite. Cercetări recente (4) au subliniat influența excitațiilor mecanice digestive asupra aspectului electrocardiografic.

Inima este influențată în special prin intermediul nervului vag. La bolnavul nostru exista o stare de predominanță vagală în urma antrenamentului îndelungat. Pe acest fond excitațiile suplimentare cu punct de plecare digestiv au jucat rolul de factor declanșativ. Probabil că toxicele utilizate și focarele infecțioase au intervenit ca factori predispozanți.

Acțiunea vagului asupra ritmului cardiac este bine cunoscută și nu mai insistăm asupra ei. Subliniem numai faptul că uneori această acțiune se poate manifesta ca un fenomen de contrareglare consecutiv unei excitații intense a sistemului simpatic (2). Pentru participarea vagului la declanșarea crizelor în cazul nostru pledează apariția lor mai frecventă seara, când tonusul vagal începe să crească, dispar tulburările de conducere în clinostatism, precum și apariția sau intensificarea aritmiei la câteva minute după efortul fizic, când se instalează reacțiile de contrareglare vagală, consecutive acțiunii predominant simpatice din timpul efortului.

Subliniem că tulburările de ritm observate nu l-au împiedicat decât parțial pe bolnav să participe la antrenament și competiții. Schwartz și Levine (5) citează și ei observația unui bolnav nesportiv, care a prezentat o aritmie asemănătoare timp de 25 de ani, fără să fie împiedicat de la activitatea sa obișnuită.

Faptul că după înlăturarea tulburărilor cardiace sportivul a putut să reînceapă activitatea competițională și să obțină rezultate bune, pledează și el pentru originea extra-cardiacă a tulburărilor observate în cazul nostru.

În concluzie la un sportiv de performanță, care a urmat un regim alimentar și de viață corespunzător și la care dezechilibrul vegetativ caracteristic antrenamentului a fost accentuat prin existența unor focare infecțioase și abuzul de toxice au apărut tulburări de ritm complexe, în cadrul unui sindrom gastro-cardiac.

Am considerat necesară prezentarea acestui caz pentru raritatea tulburărilor electrocardiografice atât de complexe, pentru rezultatele medicale obținute prin tratamentul etiologic și pentru a sublinia valoarea gimnasticii medicale în recuperarea rapidă a capacității de efort a sportivilor după îmbolnăvire.

BIBLIOGRAFIE

1. LETUNOV P. S. — Cercetări electrocardiografice și roentgenkimografice asupra inimii la sportivi. Medghiz. 1957, Moscova.
2. LEITNER ST., STEINLIN N. — Arch. f. Kreislaufforsch Nr. 1—3 1943, p. 245.
3. LOWN B., WYATT N., LEVINE H. — Circulation, vol. 21, 1960, p. 129.
4. KRINSKY M. C. — Kliniceskaia Med. nr. 10, 1959, p. 47.
5. SCHWARTZ W., LEVINE S. — Circulation vol. 1, 1950, p. 936.

La 1 decembrie a. c. a început în întreaga țară Spartachiada de iarnă a tineretului.

Participați cu toții la această competiție de mase tradițională, organizată la următoarele ramuri de sport: schi, șah, tenis de masă, trîntă, patinaj, gimnastică și săniuțe.

A adus ceva nou anul 1960 în tehnica schiului alpin?

I. BERINDEI

antrenorul lotului R.P.R.

P. FOCSENEANU

secretar general F.R.S.B.A.

Este firesc ca și în acest an, cei ce practică și îndrăgesc acest frumos și popular sport să fie interesați de ultimele noutăți apărute în tehnica schiului alpin.

Și, deoarece este anul în care s-au ținut întrecerile olimpice de iarnă și cel în care tinăra noastră echipă s-a afirmat în concursurile internaționale înregistrând o serie de rezultate valoroase, socotim că interesul suscitât de eventualele modificări în tehnica schiului alpin este destul de mare. De aceea vom încerca să răspundem curiozității multor iubitori ai acestui sport.

Putem afirma că după Jocurile Olimpice de iarnă de la Saint Moritz (1948), tehnica schiului alpin a marcat de la un an la altul etape bine determinate atât în evoluția și îmbogățirea procedeeleor tehnice, cât mai ales în perfecționarea continuă a tehnicii specifice marilor concursuri.

Sînt grăitoare în acest sens așa-zisa tehnică la modă a ocolirilor cu „umăr fals“, cu „balans vertical“ jos-sus-jos, de ocolire prin „înșurubare-arcuire“ sau „șerpuirea“, înlănțuirea de viraje scurte pe linia pantei, numită de austrieci „wendeln“, de francezi „la godille“ sau de americani „mambo“. Oare astăzi se poate vorbi, ca și în ceilalți ani, de o tehnică la modă în schiul alpin? Nu! Și aceasta spre regretul unor teoreticieni ai diverselor școli de schi, în special austrieci și francezi, care mergînd pe o linie metodică îngustă lansau la modă aproape din an în an anumite procedee tehnice considerate de ei ca ultimul „produs“ în perfecționarea tehnicii schiului alpin.

Cu fiecare sezon de iarnă și mai ales în ultimul an practica schiului și experiența marilor concursuri a demonstrat că tehnica schiului alpin nu se reduce nici la ocolirea paralelă cu

balans pe verticală, nici la ocolirea cu rotație sau contrarotație, și nu înseamnă nici „wendeln“, „la godille“ sau „mambo“. În ultimii ani tehnica folosită de cei mai buni schiori în marile concursuri poate fi considerată ca un corolar, ca o etapă de valorificare a celor mai variate procedee cunoscute în evoluția tehnicii schiului alpin.

Perfecționarea și îmbogățirea continuă a bagajului de procedee și elemente tehnice, de la plug la ocolirea paralelă cu rotație, cu balans, cu contrarotație, cu înșurubare, șerpuire, la ocolirea cu sprijin simultan în bețe, cu pășire în deal, acrobație, precum și îmbinarea armonioasă a acestora în funcție de cerințele tactice ale traseului, caracterizează astăzi tehnica schiului alpin.

Așadar, nu putem vorbi de o tehnică nouă a austriacului Hinterseer, a elvețianului Staub sau a francezului Vuarnet, cîștigătorii titlurilor olimpice de la Squaw Waley în probele de slalom uriaș, slalom special și respectiv coborîre. Rezultatele lor se datoresc în primul rînd capacității de a folosi și îmbina armonios cele mai variate procedee tehnice deprinse și perfecționate de-a lungul anilor, iar în al doilea rînd perfecționării și adaptării unui bagaj complex de elemente și procedee tehnice la condițiile tactice de parcurgere a actualelor trasee de concurs în scopul cîștigării vitezei maxime.

Este vorba deci de perfecționarea elementelor tehnice specifice concursurilor actuale de schi și nicidecum nu putem interpreta performanțele obținute ca rezultat al unor schimbări radicale în execuția tehnică.

Așadar, în anul 1959-60 nu putem vorbi de apariția unor procedee tehnice noi în tehnica schiului alpin, care să schimbe structura mecanismului de bază în execuția ocolirilor, frînărilor,

coborîrilor etc. Repartizarea greutății pe schiuri, schimbul de greutate de pe un schiu pe altul, folosirea trenului superior în conducerea virajului, acțiunea picioarelor, menținerea echilibrului etc. sînt numai cîteva din principiile de bază, care nu putem spune că aparțin nici școlii lui Zdarski sau Luther, nici lui H. Schneider, T. Ducia sau Anton Seelos nici lui E. Allais, J. Couttet sau Kruckenhauser, precum nici lui St. Erikson, Toni Sailer sau Vuarnet.

Ele au apărut și s-au perfecționat o dată cu practica schiului de turism și în special a celui de concurs. Coborîrea pîrtilor din ce în ce mai dificile cu o viteză crescută, condițiile tot mai variate și pretențioase de concurs precum și perfecționarea continuă a procesului de fabricație a schiurilor și materialelor, a dus treptat la perfecționarea tehnicii schiului alpin. Fără îndoială că la acest capitol, nu putem subaprecia aportul adus de diferitele școli de schi, în special școala franceză și austriacă, în tehnica probelor alpine, așa cum școala sovietică îl are în probele de fond.

Școala schiului din țara noastră a avut și are un rol deosebit în perfecționarea tehnicii schiului alpin. În ultimii ani schiorii noștri au ridicat mai mult ca niciodată prestigiul școlii schiului din țara noastră. Cîștigarea de către sportiva Ilona Micloș a marelui concurs „Cele 3 zile ale Etniei” din Sicilia, la care au participat o suită din cele mai bune schioare printre care și actuala campioană olimpică I. Ruegg este numai un exemplu suficient de grăitor. Și dacă ținem seama că în acest an sportiva noastră a participat la primele concursuri peste graniță, cu o pregătire tehnică de concurs „indigenă”, ne putem da seama și mai bine de posibilitățile pe care le avem în dezvoltarea acestui sport. Condițiile optime de practicare a schiului în țara noastră, orientarea specialiștilor și antrenorilor noștri în munca de învățare și instruire precum și nivelul tehnic al schiorilor, ridică și mai mult prestigiul școlii noastre de schi.

Între schiorii specialiști în probele alpine, care ne-au reprezentat țara la concursurile internaționale și cei străini, s-a dovedit a fi o apropiere tehnică destul de evidentă. Însă, practica marilor concursuri face ca de la an la an să apară elemente tehnice

mai perfecționate, de mai mare finețe, ca rezultat al adaptării tehnicii la condițiile tot mai dificile ale concursurilor.

În lucrarea de față încercăm a sistematiza numai cîteva din elementele cele mai caracteristice tehnicii schiului alpin pe anul 1960.

Coborîre.

Cursele de coborîre au devenit din ce în ce mai dificile pentru concurenți, atît datorită vitezei mari care se atinge pe aceste pîrtii, cît mai ales pistelor și naturii terenului de concurs (piste beton, foarte accidentate, cu viraje și schimbări de pantă etc.), care pun pe schiori la cele mai grele încercări.

Coborîrea pe aceste pîrtii în viteză de peste 90–100 km pe oră presupune de la început o bună stabilitate pe schiuri, tehnică perfecționată în trecerea peste denivelările de teren, efectuarea virajelor și mai ales, spontaneitate și luciditate în orientarea tactică.

Dintre caracteristicile tehnicii moderne de coborîre, putem enumera următoarele:

Poziția schiorului în general este foarte relaxată. Picioarele sînt ușor îndoite din genunchi, bustul aplecat spre înainte, spatule rotunjite iar brațele, puțin semiflexate, coboară cu pumnii pînă la nivelul coapselor, gata să echilibreze corpul. Schiurile ușor depărtate și paralele sînt „încărcate” uniform pe toată lungimea lor.

Această poziție oferă schiorului stabilitate în coborîrea cu mare viteză a pantelor accidentate, posibilitatea de a reacționa instantaneu la eventualele dezechilibrări precum și o relaxare generală a marilor grupe musculare.

Pe porțiunile traseelor de coborîre mai puțin accidentate, se adoptă frecvent pozițiile aerodinamice. În afara celor cunoscute, cum ar fi poziția joasă cu antebrațele pe coapse sau cu brațele întinse, se folosește, cu bune rezultate, poziția cu bustul la orizontală (fig. 1). Genunchii sînt ușor îndoiți, iar brațele sînt ușor întinse înainte cu pumnii în dreptul bărbiei. Această poziție micșorează suprafața frontală a corpului față de rezistența aerului și oferă multe avantajii: viteză maximă, minimum de efort, menținerea și restabilirea echilibrului;

aceste avantajii fac ca ea să fie destul de utilizată și în rîndul schiorilor noștri fruntași.

În iarna trecută, cîștigătorul probei olimpice de coborîre — francezul Vuar-



Fig. 1

net, un mare teoretician al tehnicii moderne — a mărturisit că unul din secretele performanței sale în coborîre este „oul” (fig. 2).

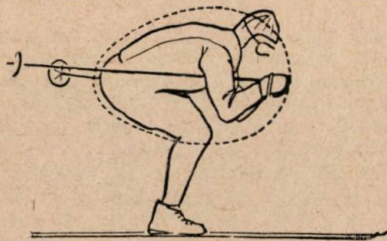


Fig. 2

În căutarea vitezei, poziția de coborîre „ou”, oferă într-adevăr din punct de vedere aerodinamic condiții mai bune de alunecare, de obținere a vitezei mari. Prin micșorarea suprafeței frontale a corpului și prin depărtarea picioarelor în formă de „tunel”, ovalul respectiv scade simțitor frînarea la rezistența aerului. Această poziție se folosește în general mai ales pe porțiunile de coborîre drepte, fără prea multe denivelări și viraje.

TRECEREA DENIVELĂRILOR DE TEREN

La marii coborîtori se observă o viteză crescută, perfecțiune și siguranță în trecerea peste cele mai variate denivelări de teren. Poziția degajată, suplețea și calmul dau schiorului luciditate, stăpînire, stabilitate și alunecare continuă pe cele două schiuri.

Din poziție fundamentală — genunchii semiflexați, trunchiul ușor aplecat, schiurile apropiate și încărcate uniform iar brațele cu pumnii coborîți sub centură, ușor lateral și în față — coborîtorul execută mișcări rapide de tragere (escamotare) a genunchilor sub abdomen și de întindere a picioarelor.

Pentru perfecționarea trecerii denivelărilor recomandăm antrenorilor, instructorilor și schiorilor noștri să acorde o atenție deosebită următoarelor elemente:

— *desprinderea*: din poziția fundamentală o ușoară îndreptare a corpului, după care urmează tragerea energică a genunchilor sub abdomen (Foto 1).

— *zborul*: după executarea desprinderii, în momentul trecerii peste mușchia dîmbului, movilei etc., schiorul



Foto 1

grupat (ghemuit) va începe să se „rostogolească” ușor înainte spre a căpăta o poziție perpendiculară pe pantă. Schiorii noștri la viteze mari sînt adeseori surprinși și rămîn pe

spate, ceea ce face ca virfurile schiurilor să rămână orientate în sus. De aceea contactul cu zăpada se face mai mult pe coada unuia din schiuri;

— **contactul** cu zăpada trebuie să se facă prin întinderea picioarelor din genunchi în așa fel ca schiurile să calce deodată zăpada și pe toată suprafața lor de alunecare (Foto 2).

Perfecționarea desprinderii și luării contactului cu zăpada trebuie făcută

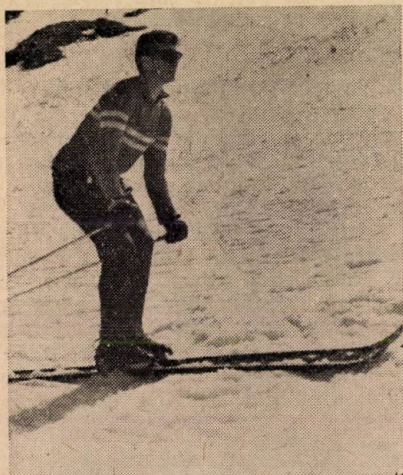


Foto 2

simultan cu acțiunea energetică de coborîre a brațelor.

În scopul dezvoltării simțului de apreciere a momentului de desprindere, de săritură peste hopuri, gropi etc., schiorii trebuie să acorde o atenție deosebită coborîrilor pe distanțe lungi și cu viteze mari.

În sezonul trecut, o tehnică avansată au dovedit marii coborîtori pe porțiunile de coborîre cu multe denivelări de teren, cu hopuri mici care se succed.

Mentținerea în permanență cu unul din schiuri a contactului cu zăpada, suplețea, trecerea alunecării de pe un schiu pe altul sînt numai cîteva din elementele de bază asupra cărora coborîtorii noștri trebuie să-și îndrepte toată atenția.

MATERIALE ȘI ECHIPAMENT

Schiurile: la probele de coborîre s-a perfecționat modul de fabricație a schiurilor. Rezultate bune s-au obținut pe schiuri metalice (elastice și cu mare suprafață de alunecare) care se pretează și dau buni coeficienți de alunecare pe pantele foarte accidentate și cu zăpezi moi.

În general, dimensiunile schiurilor de coborîre variază, în funcție de particularitățile schiorului, între 2,15—2,25 m. Pentru mărirea suprafeței de alunecare, talpa este îmbrăcată aproape în întregime cu material plastic. Canturile de oțel așa zise „îngropate” sînt foarte înguste și mult mai groase ca cele de slalom.

Legăturile cele mai des folosite în cursele de coborîre sînt cele „securit”, cu sistem de declanșare automată (desfacere) la șocuri puternice.

Echipamentul este confecționat în general din material impermeabil și elastic. Pantaloni și bluza se mulează bine pe corp și dau coborîtorului o ținută aerodinamică. Conform regulamentului de schi, din acest an casca de protecție a capului a devenit o obligativitate pentru fiecare coborîtor atît în timpul concursului cît și în timpul antrenamentelor oficiale.

TEHNICA OCOLIRILOR

Așa cum arătam mai sus nu putem vorbi de apariția unor procedee tehnice noi. Pîrțile de slalom din ce în ce mai dure și mai accidentate au dus la perfecționarea unor elemente tehnice dintre care notăm:

Lucrul brațelor: foarte energetic cu rol de sprijin și propulsie. Lucrul activ din bețe ajută schiorului atît la declanșarea virajelor cît și la menținerea echilibrului și vitezei constante între diferite sisteme de porți.

Pentru mărirea eficacității lucrului cu bețele, brațele sînt orientate în general spre înainte, ușor semiflexate din cot.

În efectuarea virajelor scurte — pe linia pantei — un rol foarte activ îl joacă sprijinul în bățul interior. În momentul declanșării virajelor largi, pentru o mai bună cursivitate, se folosește sprijinul simultan în bețe.

Lucrul picioarelor: ușor îndoite din genunchi și apropiate, execută mai

mult un joc lateral decît mișcări de rotație înainte și lateral din genunchi.

În virajele care se succed, pe zăpezi bine bătătorite și în special în virajele scurte pe linia pantei, „serpuirea“, împingerea laterală din călcîie, joacă un rol foarte important în declanșarea ocolirilor.

În anumite situații tactice, pentru mărirea vitezei în timpul ocolirii și cîștigarea înălțimii pe pantă, picioarele nu mai rămîn pasive în poziția paralelă, ci prin forța musculară, participă energic la cîștigarea vitezei de trecere dintr-un viraj în altul. Aceste mișcări sînt bine sincronizate cu cele ale brațelor.

Referitor la poziția schiorului slalomist în timpul virajelor nu se poate da o rețetă. Față de cerințele tactice ale traseelor marilor concursuri de slalom, schiorul este obligat să meargă și cu umăr „fals“ și cu rotație normală sau contrarotație a umerilor; el trebuie să știe să intre și să iasă dintr-un viraj pe un schi și pe altul tot așa de bine ca și pe ambele schiuri.

Tendința care a existat în rîndul unor antrenori și schiori ai noștri de a copia anumite poziții prinse pe peliculă în diferite situații de concurs, considerăm că a frînat mult munca creatoare de pregătire tehnico-tactică a schiorilor noștri. Cea mai bună poziție și-o găsește fiecare slalomist în funcție de particularitățile și pregătirea lui. Poziția corectă este aceea care oferă schiorului cele mai multe avantaje dintre care amintim: să asigure echilibru și stabilitate optimă; să fie odihnitoare și economică; să dea posibilitatea efectuării mișcărilor de brațe-picioare, rapid și cu promptitudine; să asigure o trecere rapidă dintr-un viraj în altul; să asigure cursivitate și stabilitate în trecerea celor mai variate sisteme de porți; să fie aerodinamică. Una din pozițiile de bază care oferă cele mai multe avantaje slalomistului poate fi următoarea: schiurile apropiate și paralele cu greutatea repartizată pe toată lungimea, genunchii ușor îndoiți și cit mai apropiați, bustul ușor aplecat în față spre orizontală, iar brațele semiflexate duse înainte și puțin în lateral țin bețele pregătite aproape perpendicular pe pantă.

În funcție de cerințele tactice facem numai cîteva aprecieri asupra celor mai avantajoase poziții. În virajele scurte — pe un arc de cerc cit mai complet — corespunde o poziție mai joasă, arcuită a corpului (Foto 3).

Strecurarea printr-un șir de fanioane așezate pe linia pantei este mai avantajos să se facă printr-o poziție mai înaltă, insistîndu-se asupra jocului lateral de șold și împingerii genun-



Foto 3

chilor. Schiurile rămîn paralele și cit mai apropiate.

Porțile așezate lateral, cu viraje largi, complete, atît în slalomul special cit și în cel uriaș este recomandat să fie trecute prin ocolirea așa zisă cu sprijin simultan în bețe. Umărul din vale nu mai rămîne în urmă ci completează virajul dînd posibilitatea schiorului să-și mențină viteza spre sfîrșitul ocolirii și eventual să păsească în deal cîștigîndu-și înălțimea dorită pe pantă față de poarta care urmează. În această situație corpul schiorului văzut din față nu mai are acea îndoire laterală în arc. Compensarea căderii în exterior se face prin înclinarea mai mult a întregului corp spre înăuntru.

DECLANȘAREA OCOLIRILOR

În funcție de natura terenului, starea zăpezii și sistemele de porți, procedeele de declanșare a ocolirilor pot diferi.

Față de cerințele tactice, perfecționarea procedeeului de intrare în ocolire prin alunecare cu schiurile paralele, folosind sprijinul în bățul interior, nu este suficientă în pregătirea slalomistului. Acesta trebuie să stăpânească la fel de bine și celelalte procedee cum ar fi: declanșarea ocolirii prin frînare, prin pășire pe un schiu și pe altul, prin săritură, folosind sprijinul atât în bățul interior cât și în ambele bețe etc.

În acest scop pregătirea schiorilor noștri trebuie orientată spre un bagaj cât mai larg de folosire a celor mai corespunzătoare și avantajoase procedee.

În condițiile actuale de desfășurare a concursurilor de slalom special și slalom uriaș o atenție deosebită trebuie acordată și următoarelor elemente: — intrării în ocolire prin săritură, procedeu care se adaptează și dă rezultate foarte bune în probele de slalom cu sisteme de porți închise; — sprijinului simultan în bețe în virajele largi și complete; — intrarea în viraj pe schiul exterior. Schiul interior, cu coada ridicată este gata să „blocheze” sau să pășească în deal; împingerea laterală din călcie etc. (Foto 4).

Pentru ca schiorii noștri să poată face față condițiilor actuale în care se desfășoară probele alpine este necesar să insiste în antrenamente asupra următoarelor probleme:

Coborîre: coborîri pe porțiunile traseului de coborîre în viteză apropiată de cea de concurs; antrenamente speciale de coborîre pentru perfecționarea tehnicii trecerii, în mare viteză, a celor mai variate denivelări de teren; în ciclurile de antrenament pentru coborîre trebuie să se urmărească numărul de km parcurși zilnic; găsirea celor mai avantajoase poziții de alunecare pe diferite porțiuni; perfecționarea ocolirilor, în coborîri cu mare viteză; antrenamente pe schiuri lungi și bine ceruite.

Slalom special: mărirea volumului de lucru zilnic (ne referim la numărul de repetări a manșelor de slalom); mărirea numărului de porți în man-

șele de antrenament; folosirea și îmbinarea în marcarea traseelor de slalom a celor mai variate înclinații de pante și sisteme de porți (prin aceasta se va căuta să se îngreueze treptat parcurgerea traseului); antrenamente pe piste înghețate (nu se va neglija nici lucrul în talazuri); antrenamente speciale pentru perfecționarea ocolirilor scurte și pe un arc de cerc cât mai complet; mărirea vitezei în parcurgerea sistemelor de porți; perfecționarea echilibrului și acrobației pe



Foto 4

șchiuri. Se va insista asupra intrării și ieșirii din viraj pe un schiu și pe altul, „sprintului pe schiuri” (pași adăugați cu frecvența mărită), frînărilor bruște etc.

Slalom uriaș: să se organizeze în mod separat antrenamente pentru această probă; să se insiste în antrenamentele de slalom uriaș asupra vitezei și cursivității în viraje; antrenamentele de slalom uriaș să se desfășoare în porți și nu la liber; pentru a se asigura o pregătire corespunzătoare este necesar ca pirtile unde se efectuează antrenamentele pentru slalom uriaș să fie foarte accidentate, înclinate și pe o pistă cât mai înghețată.

Probleme tactice de atac și contraatac în jocul modern de hochei pe gheață

M. FLAMAROPOL

maestru al sportului

În progresul său tot mai evident jocul de hochei cere pe lângă o înaltă măiestrie tehnică și o bună pregătire fizică a jucătorilor, și calități deosebite în ceea ce privește mișcarea în teren și rezolvarea sarcinilor speciale privind aplicarea rapidă și precisă a acțiunilor.

Cele mai puternice echipe de hochei din lume au dovedit în jocurile susținute că posedă diferite sisteme, în ceea ce privește tactica, ieșind în evidență în special metodele de apărare și de atac întrebuintate de echipele de club ale țărilor respective. Ne referim la jocul superior al reprezentativelor U.R.S.S., Canadei, S.U.A., R. S. Cehoslovace și Suediei. Analizând în amănunt dezvoltarea acțiunilor cu obiectivele lor, am tras învățăminte folositoare muncii noastre, mai ales că noi, până în prezent, nu am acordat atenția cuvenită problemelor tactice, acordând prioritate elementelor tehnice. Jucătorii noștri de hochei, au avut nevoie de o bază tehnică solidă acumulată de timpuriu. De remarcat este faptul că jucătorii străini care practică hocheiul de la vîrsta de 12 ani, patinează încă de la 6—7 ani (deci au un bagaj serios de cunoștințe tehnice). Ei fac în prezent antrenamente speciale dedicate exclusiv pregătirii tactice. Jucătorul complet de hochei trebuie să posede pe lângă o măiestrie tehnică și o serie de cunoștințe în ceea ce privește orientarea și aprecierea justă și rapidă a situațiilor de pe teren, în raport cu condițiile inconjurătoare, poziția adversarului, acțiunile partenerilor și starea funcțională a propriului organism. Pregătirea practică nu trebuie redusă la însușirea unor scheme gata pregătite, șablonizate sau standardizate. Este știut că elementele esențiale ale tacticii sînt:

dezvoltarea spiritului de observație, dezvoltarea capacității de orientare în condiții diferite de joc, analiza situațiilor concrete de pe teren, rezolvarea precisă și rapidă a sarcinilor ce survin în cursul acțiunilor.

Ar fi inadmisibil însă să se conceapă aplicarea mecanică în practică a unor scheme de apărare și atac învățate la antrenament. Totuși, ele sînt deosebit de folositoare ca mijloc de îmbogățire a cunoștințelor și ajută la cunoașterea și aplicarea celui mai indicat procedeu într-o situație creată. Principala destinație a exercițiilor tactice este dezvoltarea aptitudinii și capacității jucătorilor. Ele indică în mod clar cea mai bună combinație, de apărare sau de atac, ce se poate realiza într-o anumită situație.

Deci de acum înainte hocheiul nostru va trebui să treacă la o treaptă superioară de pregătire: stabilirea în joc a unui sistem bazat pe combinații precise atît pentru jocul de atac cît și pentru apărare. Pentru aceasta este necesar să pregătim în primul rînd teoretic jucătorii, pentru a-i convinge de valabilitatea și necesitatea acestor exerciții tactice, a noului sistem de joc.

În articolul de față vom expune o serie de combinații de atac și contraatac folosite deseori cu succes de cele mai bune echipe străine întîlnite în sezonul precedent, precum și cele mai valoroase și eficace procedee pentru inițierea și continuarea cu succes a mijloacelor de trecere din apărare în atac, din zona proprie în zona adversarului.

Astfel, combinațiile care înlesnesc acțiunile de atac pot fi împărțite în raport cu zonele de pe teren, în felul următor: inițierea atacului din treimea

de apărare; jocul în zona de mijloc; pătrunderea în zona de atac; jocul în zona de apărare a adversarului.

I. Inițierea atacului din zona de apărare

La intrarea în posesia pucului de la adversar în zona de apărare, pentru ieșirea cu succes din treimea proprie spre zona de mijloc, cu scopul practic de a trece la atac, pot fi folosite următoarele procedee:

- a) scoaterea pucului prin dribling;
- b) pasă la linia roșie (mijlocul terenului);
- c) pasă la linia albastră;
- d) aruncarea pucului;
- e) pasă laterală în zona proprie.

Realizarea cu succes a fiecărei acțiuni individuale sau combinații este legată de valoarea tehnică și de orientarea jucătorilor.

a) Scoaterea pucului prin dribling

Acest procedeu de inițiere a atacului din zona de apărare este în general contraindicat. El este totuși folosit destul de des și chiar eficace de formațiile care posedă centrii atacanți de valoare și care intrunesc toate calitățile solicitate jucătorului modern: arta de a dribla, măiestria folosirii crosei și un patinaj excepțional. Astfel, toate pcurile luate de la adversar de către fundași sint pasate în spatele porții centrului atacant, care preluind inițiativa, trece în dribling spre zona neutră. Această modalitate de contraatac a fost întrebuintată de echipa S.U.A. la campionatele mondiale de la Praga din anul 1959 care posedă doi centrii atacanți de mare valoare: W. Cleary și Johnson.

b) Pasarea pucului la linia roșie (în mijlocul terenului)

Această combinație este după părerea noastră cea mai valoroasă, pentru faptul că trecerea dintr-o zonă în alta se face cel mai rapid. Adversarul este astfel surprins dezorganizat în apărare. Se obține totodată și o superioritate numerică în atac. Desigur că fiind cel mai bun este și cel mai greu procedeu de contraatac. El solicită următoarele calități din partea jucătorilor: pasă puternică dată la timp; preluare sigură cu direcția spre centrul

terenului; demarcarea rapidă a extremelor; viteză excepțională la toți atacanții.

În acest sistem jocul este susținut de întreaga echipă, sarcinile fiind duse în special de fundași și extreme, care pătrund spre centrul terenului. Centrul atacant patinează rapid spre mantinelă luind locul extremelor, demarcându-se pentru o eventuală preluare a pucului în zona de atac. Aceste mijloace de trecere rapidă sint folosite de jucătorii sovietici, care datorită concepției moderne de joc și perseverenței de la antrenamente au ajuns să le aplice cu multă eficacitate.

S-a remarcat în jocurile din anul trecut că și echipele cehoslovace fac încercarea de a iniția acțiuni asemănătoare, dar ele sint întârziate de cele 2-3 pase făcute în prealabil prin spatele porții. Din materialele existente reiese că și canadienii folosesc acest procedeu cu multă precizie.

c) Pasa la linia albastră

În general combinația este condusă de centrul atacant; el pasează înaintea liniei albastre la atacantul extremă care deplasându-se rapid de-a lungul mantinelei, pătrunde în zona de mijloc. Sarcina extremelor constă în preluarea perfectă a pucului și dirijarea lui sigură spre locul liber al zonei de mijloc. Execuția trebuie făcută în plină viteză pentru derutarea și surprinderea adversarului.

d) Aruncarea pucului din treimea de apărare

Este cel mai puțin eficace procedeu de efectuare a contraatacului, avind mai mult un caracter de apărare. Este utilizat mai ales cind echipa se află în inferioritate numerică.

e) Pasa laterală spre mantinelă

Procedeu este simplu prin faptul că trecerea pucului de la apărător la atacant executată pînă în jumătatea treimei de apărare, se poate face ușor. Aceasta deoarece fundașul advers, în majoritatea cazurilor, nu pătrunde adinc în zonă, astfel că atacantul este liber.

Combinația este folositoare numai în cazul cind extrema se află în mișcare — reușind astfel depășirea fundașului.

În situația că el se găsește în poziție statică, va fi obligat să expedieze pucul centrului atacant, care poate fi supravegheat de adversar. În acest caz, dacă extrema va prelua pucul, va trebui dintr-o singură lovitură să-l expedieze mai departe, în caz contrar riscă să fie deposedată la rindul ei de către fundalul advers.

Dintre cele cinci variante privind formarea atacului din zona de apărare spre zona neutră, considerăm că cea mai indicată variantă este cea cu pasa directă la linia roșie; pentru realizarea ei cu succes în cadrul formațiilor noastre în actualul sezon va trebui să muncim cu perseverență fiind foarte pretențioasă în ceea ce privește calitățile tehnice.

II. Jocul în zona de mijloc

În zona neutră sau de mijloc se acționează cu scopul de a pătrunde cât mai rapid în zona de atac, folosind drumul cel mai scurt către poartă. Combinațiile în această zonă nu sînt ușoare pentru motivul că adversarul apără puternic zona sa împiedicînd cu orice chip pătrunderea cu pucul peste linia albastră.

Vorbînd despre jocul în zona neutră ne vom referi în special asupra poziției și deplasărilor centrilor atacanți și mai ales a extremelor.

După jocurile din campionatul mondial s-au făcut constatări destul de precise asupra diferitelor procedee care au fost utilizate cu succes de țările respective.

Astfel canadienii pasează pucul extremelor perpendicular. Acestea patinează dinspre matinelă spre centru — direct către poartă. Extremele își păstrează în principiu sarcinile impuse de post. Pe măsură ce se apropie de granița treimii de atac (linia albastră), începe să se deplaseze către centru.

Hocheiștii sovietici — așa cum a demonstrat echipa Torpedo Gorki — se remarcă printr-un joc combativ, în care pucul este dus prin pase între centri și extreme pe tot parcursul zonei, extremele patinînd totdeauna foarte aproape de matinelă.

Jucătorii cehoslovaci de asemenea combină în zona neutră, efectuînd permanent schimburi de locuri. Astfel ei realizează deseori combinații valoroase. Totuși s-a observat și o aglomerare a atacurilor într-un spațiu restrîns, lucru

nerecomandabil la hochei. În jocul hocheiștilor americani în zona de mijloc se recunoaște tendința de a-și continua acțiunile prin dribling. Este o metodă eficientă cînd atacanții știu să pătrundă cu dexteritate și siguranță printre adversari. Suedezii au o concepție asemănătoare cehoslovacilor, iar finlandezii pătrund spre zona de atac, numai pe lingă matinelă, apropiindu-se de concepția sovietică.

Analizînd procedeele de mai sus — cele mai valoroase în prezent — și raportîndu-le la posibilitățile tehnice ale jucătorilor noștri, considerăm că munca noastră în ceea ce privește jocul în zona de mijloc va trebui dirijată în direcția jocului combinativ de pase, cu tendința ca în zona adversă (trezînd de linia albastră) extremele să ia direcția către centru, adică spre poartă. În general va trebui să ne conducem după următoarele principii:

1. Viteza atacantului extremă trebuie să crească treptat astfel ca viteza maximă să fie obținută în momentul cînd vine în contact direct cu apărătorul advers (dincolo de linia albastră).

2. Atacul trebuie să fie dirijat în adîncime — adică direct, fără ocoliri — pentru a se evita ofsaidul.

III. Pătrunderea în treimea de atac

Procedeele de bază ale pătrunderii în zona de atac sînt:

- a. aruncarea pucului;
- b. pătrunderea prin pase;
- c. pătrunderea prin dribling.

Aceste mijloace vor fi folosite în raport direct cu posibilitățile tehnico-tactice ale celor trei atacanți, din formația care se află pe teren.

De aceea antrenorul trebuie să se gîndească bine la alegerea uneia dintre combinații (deși toate trebuie cunoscute la fel de bine), deoarece poate greși dacă va alege de exemplu aruncarea pucului în fața unor fundași rapizi care joacă în forță.

- a. Aruncarea pucului în treimea adversă

Acest mijloc de a pătrunde în zona de atac este destul de cunoscut. A fost și continuă să fie utilizat de formațiile care posedă jucători rapizi (în special extreme), dotați cu un puternic simț al luptei pentru puc. Combinația este concepută de centrul atacant care

printr-o mișcare scurtă aruncă ușor pucul, fără o pregătire specială, spre colțul terenului din zona adversă, spre care extrema respectivă patinează în maximum de viteză. În general, extrema ajunge înaintea adversarului la puc. Dacă fundașul are cîștigată însă o poziție favorabilă (controlează pucul) atacantul se va lupta cu acesta, încercînd să intre în posesia pucului.

Aruncarea pucului servește totodată și pentru schimbarea formației. Tactica a fost folosită cu eficacitate de echipa Belleville Mac Ferlands care a reprezentat Canada la campionatele mondiale de la Praga. Schimbînd astfel cinci jucători, ei nu opreau jocul (prin ofsaid voluntar, cum se obișnuiește) și nu riscau un contraatac surprinzător, evitînd totodată angajament în zona de apărare.

În general putem considera că aruncarea pucului în zona de atac este totuși o tactică destul de bună pentru considerentul că este un mijloc mai sigur de pătrundere în treimea adversarului. Ea necesită însă — așa cum am arătat mai sus — extreme rapide și dotate cu mult curaj, care să nu se intimideze dacă au fost aruncate peste mantinelă. Credem însă că procedeul de a pătrunde în acest mod prezintă dezavantajul că este stereotip, fără a oferi premisele unor acțiuni concrete, combinative și variate, specifice acestui joc. Din acest punct de vedere, trecerea de la zona neutră la zona de atac prin pase este superioară, lupta directă cu adversarul fiind evitată.

b. Pătrunderea în zona de atac prin pase

Este cea mai grea dar și cea mai folositoare variantă pentru că pucul rămîne în posesia atacanților, care-l pot dirija după concepția și intenția lor.

În vederea unei pătrunderi valoroase, este imperios necesar ca jucătorii atacanți să folosească demarcajul, pătrunzînd în spațiile libere ale zonei de atac. Diferitelor situații le corespund diferite variante de continuare a acțiunilor. Ele însă pot fi rezolvate numai în funcție de valoarea tehnico-tactică a jucătorilor.

Redăm mai jos o serie de procedee tactice, care pot fi învățate și folosite pentru pătrunderea cu succes în zona de atac, prin pase.

1. Pucul pornește de la centrul atacant (5) către extremă (4) care se îndreaptă spre poartă în plină viteză. Apropiindu-se de poartă el pasează coechiperului său, extrema (6) care are

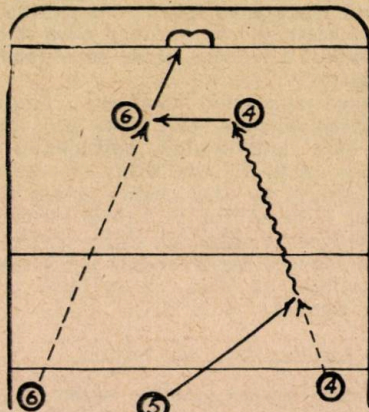


Fig. 1

obligăția — cunoscînd situația creată — să patineze în direcția porții și să reia pucul pasat, dintr-o singură lovitură de crosă trăgînd la poartă. Dacă extrema care conduce pucul (4), este împinsă înspre mantinelă, va fi obligată să tragă la poartă; cealaltă extremă (6) are sarcina de a urmări pu-

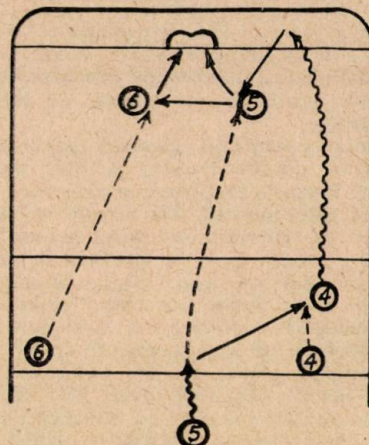


Fig. 2

cul. Tactica este foarte bună și eficientă, fiind o acțiune rapidă și totodată periculoasă, adversarul neavînd timp să-și ia o poziție favorabilă pentru apărare (fig. 1).

2. Centrul atacant (5) pasează tare și precis extremei (4) în zona de mijloc, care va conduce pucul lateral, prin spatele porții, de unde va pasa inapoi centrului. Acesta poate alege două variante: șutul către poartă (cel mai indicat) și pasa prin surprindere, extremei (6) care vine în viteză către poartă. Această schemă tactică a fost folosită cu succes de echipa sovietică Torpedo-Gorki, care în sezonul trecut a câștigat Cupa Orașului București (fig. 2).

3. Extrema (6) conduce în viteză pucul primit de la centrul atacant (5) de-a lungul și în apropierea mantinelei, pătrunzind mult în zona de atac, până dincolo de linia porții. De aici va pasa prin spatele porții, extremei (4) care continuă combinația pasind inapoi fun-

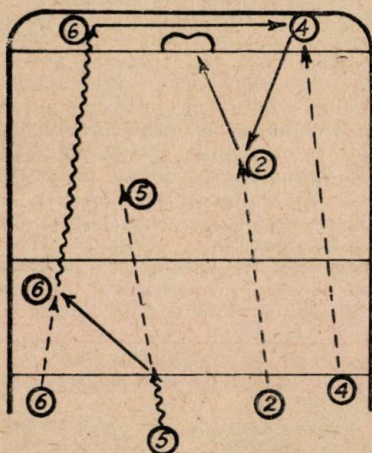


Fig. 3

dașului (2), care s-a deplasat înainte odată cu linia de atac, până în treimea adversă. El va șuta la poartă sau va pasa fundașului partener care la rindul său va trage de la distanță. Această combinație are puține șanse de reușită, deoarece adversarul are timp să-și ia o poziție bună de apărare, pasele multiple întârziind acțiunea. Totuși ea se folosește atunci când fundașii echipei proprii sunt buni trăgători la poartă de la distanță (fig. 3).

4. Extrema (6) pătrunde în viteză în zona de atac, urmărind să ajungă către poartă în spatele fundașului direct. Dacă nu va reuși, va pasa în diagonală extremei (4) sau ocolind poarta, îi va pasa acestuia pucul din spatele ei (fig.4).

c. Pătrunderea în zona de atac prin dribling

În hocheiul modern nu se poate renunța la dribling, el fiind o armă principală a oricărui jucător. Fără îndoială că pasa este preferabilă, mai ales dacă un coechipier se află liber, având o

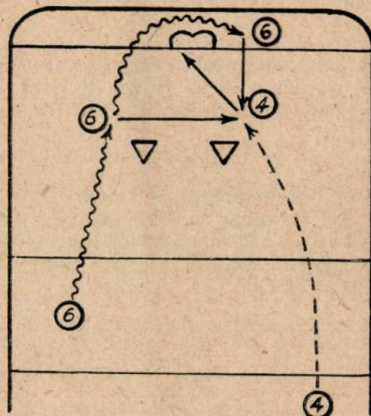


Fig. 4

poziție bună de atac. Totuși, în unele jocuri folosirea driblingului a fost desintrebuințată ca un scop tactic, pătrunderea în zona de atac și chiar finalizarea acțiunilor fiind susținute de un singur jucător.

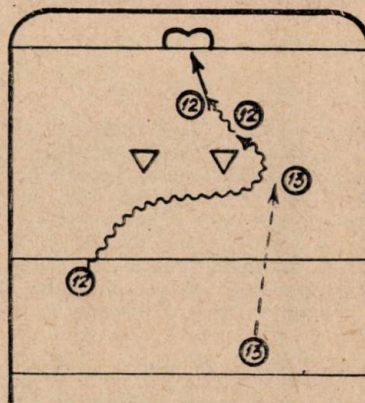


Fig. 5

1. Jucătorul nr. 12 cu o viteză mare va trece de linia albastră, ocolind prinfață fundașii cărora, printr-o fentă, decrosă, le va da impresia că intenționează să paseze în spate, atacantului

nr. 13 venit din urmă pentru sprijinirea atacului. Dar jucătorul cu pucul nu va pasa ci va păstra pucul, îndreptându-se vertiginos spre poartă (fig. 5).

2. Atacantul nr. 16 avînd în față doi fundași cu o poziție mai statică, va patina intrînd în zonă prin fața lor. Printr-o manevră rapidă, el aruncă pucul printre ei, apoi depășindu-i în viteză îl va prelua în spatele lor, patinînd către poartă (fig. 6). Această tactică a fost întrebuintată des la campionatele mondiale de la Praga de centrul înaintaș al echipei S.U.A., W. Cleary.

IV. Jocul în zona adversarului

Obiectivul principal al oricărei echipe aflate în zona de atac este de a-și crea situația cea mai favorabilă șutului la poartă. Scopul în sine poate fi

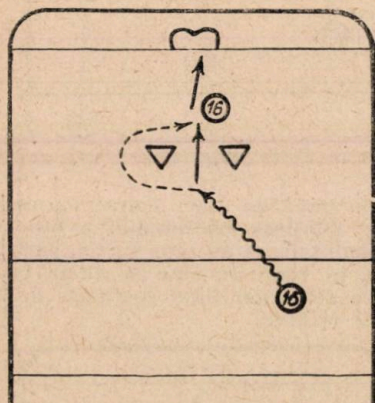


Fig. 6

mai ușor realizat, dacă echipa a obținut o superioritate numerică (fiind de preferat 2 jucători contra 1 decît 5 jucători contra 4). E normal deci să se constate că cele mai valoroase și eficiente acțiuni vor fi cele efectuate cit mai simplu și în mare viteză. Ele depind de procedeu de intrare în zona de atac, acțiunile fiind o urmare a acestui procedeu. Au fost folosite în anul trecut pasele în triunghi (Torpedo-Gorki), pasele din fundul zonei de atac înapoi la fundași sau combinații între centrul atacant și extremă prin lăsarea pucului în spate (Dukla Klava). Toate combinațiile sînt valoroase numai dacă sînt surprinzătoare și nu dau posibilitatea adversarului să-și organizeze o poziție de apărare în spațiul din fața porții.

În jocul din zona de atac se fac următoarele greșeli observate și semnalate mai ales la reprezentativa noastră: extremele iau deseori o poziție statică cînd acționează coechipierii; extremele pasează prea mult fundașilor aflați la linia albastră; fundașii trag la poartă exagerat deși un atacant se află nemarcat în apropierea porții; jucătorii înaintași nu luptă suficient pentru obținerea pucului pierdut.

Contraatacul, baza eficacității jocului ofensiv

Una dintre principalele părți ale jocului modern de hochei este organizarea imediată a contraatacului. Eficacitatea sa depinde de precizia și iuteala lui. Cele mai bune echipe din lume exersează la antrenament și pun în practică în meciuri scheme de contraatac, observîndu-se repetarea aceluiași poziții de către cei cinci jucători sau numai la o parte dintre ei (doi-trei). Desigur că în desfășurarea jocului nu va fi folosit numai un singur fel de plasament și numai unele combinații. Diversitatea lor depinde de gradul de pregătire și capacitatea tuturor componentelor echipei. Fiecare procedeu de contraatac are la hochei specificul său. Contraatacul se poate face în doi, trei sau cinci jucători și chiar individual.

Procedeele de contraatac sînt:

- contraatacul cu doi jucători (limitat ca spațiu);
- contraatacul cu doi jucători (nelimitat ca spațiu);
- contraatacul cu trei jucători;
- contraatacul cu patru jucători;
- contraatacul cu cinci jucători.

De contraatacul cu un singur jucător nu ne vom ocupa el fiind inițiat la o greșală a adversarului sau la un puc ricoșat la întîmplare, care a intrat în posesia jucătorului respectiv.

Contraatacul cu doi jucători, limitat ca spațiu (fig. 7)

Pentru reușita acestui procedeu se impune așezarea pe teren a fundașilor și a doi dintre atacanți în situația de apărare. Fundașii nu părăsesc spațiul din fața porții, formînd o apărare ermetică; cei doi înaintași patinează în semicerc cu mișcări pendulare la cca 8—10 m de poartă, încercînd să-l de-

posedeze pe adversar de puc. În caz că reușesc, vor pasa pucul jucătorului care se află în față și care are sarcina să continue contraatacul. Acest jucător

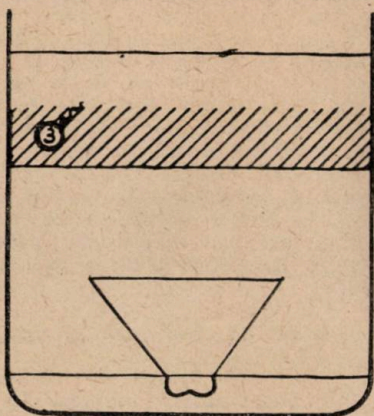


Fig. 7

va fi obligat să se facă observat cit mai repede de către coechipierii săi, pentru ca aceștia obținind pucul, să-i poată trimite o pasă precisă. El are numai această sarcină, neluând parte la o apărare activă, patinând în spațiul hășurat în figură pe linia albastră, cu sarcina precisă de contraatac.

Procedeul după noi este foarte eficace, fiind derutant și foarte periculos. Ad-

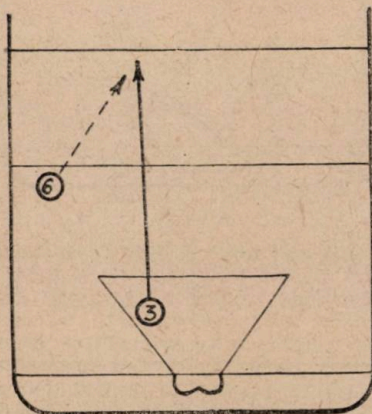


Fig. 8

versarul, în majoritatea cazurilor, este obligat datorită poziției de apărare (cei patru jucători fiind retrași mult în zonă) să pătrundă mult în treimea de

atac. Astfel jucătorul înaintaș pătruns cu pucul inițiază în această situație un atac individual, dar foarte eficace.

Contraatacul cu doi jucători, nelimitat ca spațiu (fig. 8)

După cum se observă în schiță procedeul este foarte simplu dar mai ales eficace. Este însă cel mai greu de realizat, el solicitând jucătorilor o cunoaștere reciprocă și o tehnică (de pasare și preluare) excepțională.

Pentru reușita combinației este necesar să se respecte următoarele:

— atacantul să fie convins că pucul este sigur în posesia colegului său de echipă aflat în spate;

— în acest moment el ia un start rapid spre linia roșie, pe porțiunea de

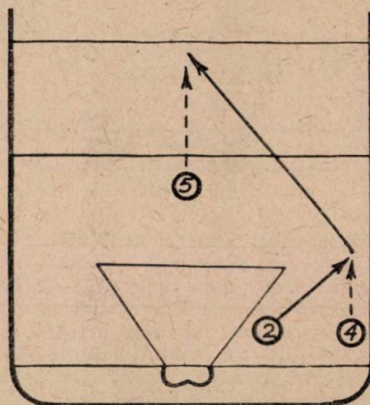


Fig. 9

teren cea mai convenabilă în situația de joc creată;

— atacantul va păstra tot timpul lama crosei pe gheață indicând astfel coechipierului direcția trimerii psei;

— el se va deplasa în așa fel încît să nu riște să fie bodicekat sau împiedicat să joace de fundușul advers;

— este important de asemenea (pentru ca acțiunea să fie surprinzătoare) ca fundușul să deposedeze de puc pe adversar sau, patinând rapid, să-l preia și să paseze direct în adîncime jucătorului care a luat viteză îndreptîndu-se spre linia roșie.

Procedeul a fost des întrebuițat de jucătorii canadieni la Campionatele mondiale de la Praga și considerăm că este foarte valoros.

Contraatacul cu trei jucători (fig. 9)

La această combinație participă fundașul (2), extrema (4) și centrul atacant (5). A fost remarcată de noi la toate echipele cehoslovace care au jucat la București. Fundașii adversi nepătrunzind adinc în zona de atac, extrema (nr. 4) poate primi liber pasa spre jumătatea zonei de apărare, expedind apoi pucul spre colțul terenului

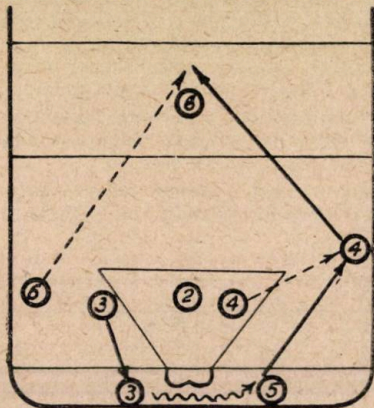


Fig. 10

coechipierului său (centrul atacant nr. 5) care s-a demarcat special pentru aceasta. Procedul prezintă avantajul siguranței contraatacului (pasele fiind mai scurte și mai precise). Are dezavantajul că fiind o acțiune bazată pe colaborarea mai multor jucători e întârziată și permite mai ușor adversarului să ia o poziție de apărare.

Contraatacul cu patru jucători (fig. 10)

Procedul poate fi folosit în special cînd echipa susține un angajament în treimea de apărare. Acest angajament trebuie făcut de fundașul nr. 3 care este bine antrenat și pregătit pentru ciștigarea lui. Pucul va fi expediat în spatele porții de unde centrul atacant (nr. 5) îl va prelua și patinînd pe după poartă îl va pasa precis spre mantinelă extremei nr. 4. Acesta, continuînd acțiunea va trimite puternic pucul spre centrul terenului, unde extrema stînga nr. 6 a patinat demarcindu-se special ca să finalizeze contraatacul.

Considerăm că acest procedu este valoros și eficace pentru motivul că

acțiunea fiind purtată prin spatele și partea laterală a zonei de apărare nu periclitează propria poartă (în cazul unei greșeli de apărare). De asemenea, el schimbă jocul de pe o parte pe alta a terenului, devenind o acțiune incomodă pentru adversarul care în situația arătată pe schiță ia poziția de apărare. La acest procedu tactic fundașul nr. 3 are sarcini deosebite. El trebuie să ciștige duelul de la angajament, trimițînd pucul în spatele său. De asemenea, centrul atacant, care în majoritatea cazurilor este un bun tehnician, va trebui să paseze cu precizie extremei nr. 4. Această acțiune, pentru a fi eficace trebuie executată rapid.

Contraatacul cu cinci jucători (fig. 11)

Procedul este folosit de echipele sovietice. După părerea noastră el solicită o tehnică și o colaborare perfectă, deoarece fiind susținut cu pasă directă prin fața porții, devine riscant.

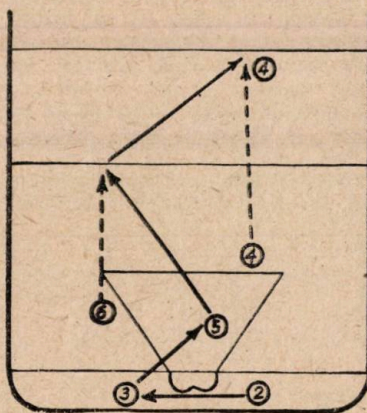


Fig. 11

Cu atît mai mult el este însă surprinzător pentru adversar, care crede în majoritatea cazurilor că pucul va fi expediat din spatele porții, către extreme, așa cum se procedează normal. Această particularitate a procedului — jucarea pucului în spațiul periculos — îl face surprinzător și totodată eficace.

După cum se vede în fig. 11, fundașul dreapta nr. 2 pasează pucul lateral prin spatele porții fundașului nr. 3. Acesta prin surprindere va trimite pucul repede centrului atacant, care la

rîndul său va pasa extremei stînga nr. 6, care patinează spre linia albastră. El preluîndu-l îl va expedia imediat la mijlocul terenului, înaintea liniei

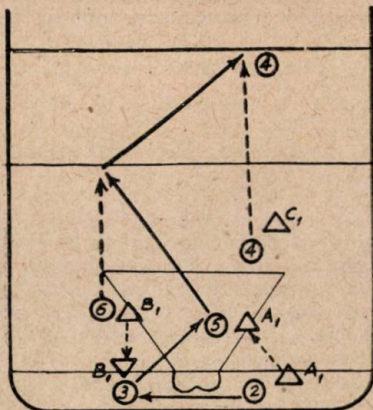


Fig. 11 a

roșii, extremei dreapta nr. 4. Am arătat mai sus că procedeul este bun pentru considerentul că adversarul nu se așteaptă la un contraatac inițiat și susținut prin mijlocul terenului, cu pasă din spatele porții. Analizînd po-

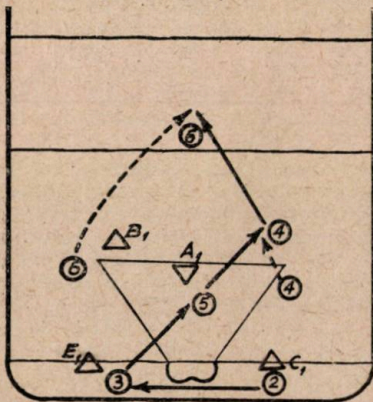


Fig. 11 b

sibilitățile practice ale acestei combinații, în funcție de jocul adversarului aflat în zona de atac remarcăm următoarele:

- fundașul nr. 2 va fi atacat de centrul atacant advers A 1;
- fundașul nr. 3 care este în posesia pucului va fi urmărit de extrema adversarului B 1, care va trebui să acopere și pe extrema nr. 6;

— centrul atacant nr. 5 va fi liber în centrul terenului și va putea primi pucul, deoarece extrema stîngă a adversarului C 1 va fi obligat să se retragă la extrema dreaptă nr. 4, care este de asemenea liber.

Fundașii adversarului sînt obligați să fie atenți la contraatac, luînd poziția la linia albastră, nefiînd posibilă intrarea lor mai adînc în zonă.

Posibilitățile reale ale acestui procedeu le indicăm în mod concret în schemele 11 și 11 a de mai jos. Pe schema 11 a se observă jocul adversarului și una dintre posibilitățile de atac ale acestuia. În figura următoare se vede posibilitatea adversarului care a fost deposedat de puc și care va ataca în continuare.

Fig. 11 b: Fundașul (nr. 2) este atacat de extrema stîngă (C 1) iar fundașul nr. 3 este urmărit de A 1 (centrul atacant). În această situație extrema B 1 va marca extrema nr. 6. Centrul atacant nr. 5 are posibilitatea să paseze numai extremei dreapta nr. 4, care preluînd pucul îl va transmite mai departe, extremei stînga nr. 6; aceasta se va demarca spre mijlocul terenului.

Prezentînd situațiile de joc create în zona de apărare reiese în mod pregnant că în concepția modernă a jocului (în care „pressing-ul“ este tactica cea mai preferată la ora actuală) prestat de echipele cele mai valoroase, combinațiile de contraatac se pot face destul de greu. Ele sînt de aceea foarte utile și este necesar să fie exersate la antrenamente.

Toate combinațiile moderne de contraatac și atac pot fi concepute și puse în practică numai dacă jucătorii vor fi bine pregătiți.

Din procedeele arătate în acest articol trebuie remarcat că nu la întîmplare echipele din U.R.S.S. aplică îndeosebi contraatacul în cinci jucători, datorită calității pregătirii jucătorilor sovietici, sau echipele canadiene contraatacul cu doi jucători bazîndu-se în principal pe individualitățile din echipă. De aceea pentru noi, considerăm că va fi mai bine să învățăm diferitele procedee de contraatac, pentru a reuși să ne comportăm bine în fața oricărui adversar. Totuși, trebuie să punem accentul în principal pe contraatacul cu cinci jucători și cu doi jucători deoarece sînt cele mai eficace.

Antrenamentul pentru distanțele lungi la patinaj viteză

FLORIN GĂMULEA

președintele Colegiului central
de antrenori-patinaj

Din analiza rezultatelor tehnice realizate de patinatorii noștri atât pe plan intern cât și pe plan internațional, am putut constata o rămânere în urmă evidentă în alergarea pe distanțele lungi, față de distanțele scurte, atât la bărbați cât și la femei (seniori și juniori).

Cei mai buni patinatori ai noștri, Catona Gheorghe la bărbați și Farcaș Eva la femei, realizează rezultate tehnice cu mult mai slabe pe distanțele lungi comparativ cu cele realizate pe 500 m a căror valoare este destul de ridicată.

Antrenorii și patinatorii vor trebui să acorde o atenție deosebită însușirii și perfecționării tehnicii alergării pe linie dreaptă și în special a alergării pe turnantă, fără de care nu se pot înregistra rezultate bune în alergările pe distanțe lungi.

Nu va trebui însă neglijată nici tehnica alergării pe distanța de 500 m, întrucât în cazul rezultatelor tehnice slabe patinatorii vor pierde din punctajul general.

Antrenamentele pentru patinajul pe distanțele lungi ca și pentru cele scurte trebuie să înceapă din primele zile ale sezonului, prin patinaj liniștit, cu brațele la spate.

Adaptarea treptată a patinatorului la condițiile noi de antrenament, perfecționarea tehnicii alergării pe patine și dezvoltarea treptată a rezistenței specifice, contribuie direct la pregătirea patinatorului pentru întrecerile pe distanțele de 3.000 m, 5.000 m și 10.000 m.

În etapa antrenamentului precompetițional, este important să se ajungă la un patinaj continuu în poziție joasă până la 20 minute pentru bărbați și chiar mai mult.

Sederea îndelungată în poziție joasă trebuie să devină o poziție obișnuită

pentru patinatori, care să nu le producă o oboseală mare. Pentru aceasta este necesar ca fiecare patinator să-și aleagă poziția cea mai comodă, corespunzătoare particularităților individuale.

Patinajul în poziție joasă, pentru distanțele lungi, cuprinde la început repetarea de mai multe ori a patinajului pe porțiuni scurte în această poziție, cu miinile așezate la spate. Apoi, pe măsura măririi duratei patinării (de fiecare dată câte 8–10 minute), numărul repetărilor va trebui micșorat până la 3–4 repetări în cadrul antrenamentului, iar la atingerea patinajului de durată (15–20 minute) până la o singură dată în cadrul antrenamentului. Odihna între repetări la patinajul în poziție joasă să nu fie mai mare de 8–10 minute, întrucât altfel influența binefăcătoare a patinajului de încălzire se pierde.

Concomitent cu creșterea perioadei de antrenament și cu mărirea lungimii porțiunilor de alergare pe patine va crește și viteza de alergare. Astfel, mărirea duratei patinajului va fi însoțită de parcurgerea repetată a porțiunilor de 600 m 800 m și 1.200 m cu viteză mai mare decât cea realizată în patinajul de durată (viteza însă nu va atinge o intensitate maximă).

La sfârșitul celei de a doua săptămîni de patinaj pe gheață, se va putea trece la antrenamentul alternativ parcurgîndu-se un tur rapid și 2–3 ture lent, începînd cu patinajul de 12–14 minute pentru bărbați și de 8–10 minute pentru femei. Tot în acest timp se va putea întrebuința și patinajul în grup, fără a se folosi formația „în șir” cu includerea unor accelerări ușoare pe 200–300 m și repetarea acestora de 3–4 ori în poziție joasă.

Prin mărirea volumului și a intensității antrenamentului după metodele arătate, patinatorii vor putea ca după 3-4 săptămâni să înceapă antrenamentele speciale și chiar să participe la concursuri.

La antrenamentele speciale și la concursuri patinatorul va trebui, ca în a doua jumătate a distanței lungi și în special pe ultimele ture, să nu-și întrebuițeze forța numai pentru a menține viteza distanțională, ci să caute s-o mărească.

Această exagerare în dozarea eforturilor la patinatorii noștri s-a constatat, atât cu ocazia desfășurării competițiilor interne cât și a competițiilor internaționale de patinaj viteză; ea a dus la obținerea unor rezultate tehnice nesatisfăcătoare pe aceste distanțe. Această lipsă este și mai mult accentuată la femei. Pentru lichidarea ei va trebui să acordăm o atenție deosebită pregătirii patinatorilor începători, care vor trebui să fie obișnuiți cu această metodă.

Pentru parcurgerea cu accelerare a celei de a doua jumătăți a distanței de concurs și în special a ultimelor ture, trebuie folosite anumite metode de antrenament. În vederea parcurgerii unei distanțe cu viteză maximă, patinatorul trebuie să posede o rezistență generală ridicată și în special rezistență în regim de viteză.

Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză, se realizează prin folosirea metodelor alternative de antrenament.

Creșterea numărului repetărilor pe porțiunile parcurse cu viteză, precum și mărirea lungimii, porțiunilor și a vitezei, trebuie făcute în mod gradat. De asemenea, se va mări viteza alergării lente pe patine pentru odihnă, iar timpul de odihnă propriu-zis se va micșora.

Această alergare pe patine cu viteză variabilă va trebui cronometrată (atât viteza turelor rapide, cât și timpul parcurgerii întregii distanțe). Alergarea alternativă va trebui începută cu combinația cea mai simplă și anume: un tur rapid + 3 ture lent, repetându-se în total de 3-4 ori.

Viteza turului rapid va fi aceea pe care patinatorul o va putea păstra pentru toate turele rapide, măbind-o chiar la ultima repetare.

Apoi se va trece la următoarea combinație de alergare pe patine: 1 tur rapid + 2 ture lent, care mai târziu se

va executa în varianta 1 tur rapid + 2 ture lent + 1 tur rapid + 1 tur lent. Cea mai grea combinație de patinaj se prezintă în felul următor: 1 tur rapid + 1 tur lent + 2 ture rapid + 2 ture lent. Plecând de la acest principiu se pot compune și alte variante.

După efectuarea antrenamentului în care s-a folosit metoda alternativă se va trece la parcurgerea în întregime a distanțelor lungi: bărbații de la distanța de 5.000 m până la distanța de 10.000 m și chiar mai mult, iar femeile de la distanța de 3.000 m până la 4.000 m. Juniorii de la categoria 17-18 ani pot începe de la distanța de 3.000 m până la distanța de 5.000 m și chiar mai mult. Patinajul se va face individual sau în grup, iar mișcările patinatorului vor trebui să fie cât mai relaxate.

În antrenamentele viitoare se va putea trece din nou la folosirea metodei alternative. Patinatorii care-și mențin bine viteza distanțională, dar care nu au suficientă viteză de deplasare, vor folosi parcurgerea repetată a porțiunilor mai lungi în felul următor: 2×600 m de la start + 3×2.000 m de la start sau 2×600 m + 3.000 + 2.000 m cu viteza alergării de concurs a distanței de 5.000 m.

Următorul antrenament va trebui făcut sub forma unui patinaj de durată, cu ușoare accelerări timp de 20-30 de minute.

După antrenamentele efectuate în care s-a folosit metoda alternativă se va putea trece la parcurgerea în întregime a distanțelor lungi. La început lent și cu o accelerare egală. Spre sfârșit, începând de la ultimul sfert al distanței, iar mai târziu de la treimea distanței va trebui parcursă cu viteză apropiată de cea distanțională.

Spre sfârșitul perioadei precompetiționale va trebui practicat chiar de la început un patinaj într-un ritm mai rapid de alergare, care să fie apoi micșorat, după care se va trece din nou la mărirea vitezei de alergare.

În concluzie, recomandăm antrenorilor și patinatorilor să acorde cea mai mare atenție pregătirii pentru distanțele lungi, căci numai prin realizarea unor rezultate tehnice superioare și pe aceste distanțe vor putea să obțină victorii în întrecerile de poliașon. În același timp așa cum am mai arătat, patinatorii își vor îmbunătăți și rezultatele pe distanțe scurte.

Unele aspecte ale învățării baschetului la o vîrstă timpurie, la eleve de cl. V-VII, 11-13 ani*)

prof. univ. L. TEODORESCU
șeful Catedrei de Jocuri sportive a I.C.F.
A. HRIȘCA și T. PREDESCU
asistente

În metodică pregătirii sportive a apărut relativ recent problema așa-numitei specializări timpurii pe care cunoscutul autor și antrenor sovietic N. A. Ozolin — candidat în științe pedagogice — o consideră pe drept cuvînt ca una dintre caracteristicile antrenamentului contemporan.

Literatura de specialitate care să trateze această problemă în domeniul jocurilor sportive este destul de săracă, de bază rămînînd lucrările: „Baschetul în școală” de I. Lvova și I. Preobrajenski, „Voleiul în școală” de I. N. Kleșcev și O. S. Cehov și „Fotbalul în școală” apărut sub redacția lui P. T. Kașuro. Acestor lucrări li se adaugă o serie de articole printre care și acelea ale specialistului francez Emile Frezot. Un sprijin important în orientarea în problemă l-au constituit materialele expuse cu ocazia congresului dedicat problemelor educației fizice școlare care a avut loc la Praga în anul 1958.

Intrucît atitudinea și poziția față de problemă a diferiților specialiști (pedagogi, fiziologi, profesori de educație fizică, antrenori etc.) erau și sînt încă diferite, la catedra noastră s-a procedat la efectuarea unui experiment pe tema menționată în titlul articolului, cu scopul de a studia problema raportată la specificul și condițiile școlii noastre în baschet.

Premisele experimentului

În urma studierii materialului bibliografic și din concluziile unui experiment preliminar cu aceeași temă (efectuat tot la catedra noastră) în abordarea temei propuse ne-am fixat asupra următoarelor premise:

1. Copilăria este o etapă normală în dezvoltarea omului și în același timp o cerință socială; în consecință, activitatea depusă de copii în cadrul experimentului nu trebuie să limiteze sau să artificializeze copilăria.

2. Activitatea depusă de subiecți în cadrul experimentului să contribuie la educația comunistă a lor și la realizarea sarcinilor educației fizice școlare fără să stînjenească, ci dimpotrivă, să stimuleze învățătura.

3. Capacitatea de efort a copiilor este mai mare decît aceea preconizată de fiziologia clasică. În consecință, pedagogii care animați de o prudență exagerată subestimează posibilitățile elevilor și transformă pregătirea sportivă într-un curs de inițiere fără nici o perspectivă precisă greșesc, ratîndu-se astfel succesele sportive corespunzătoare duratei și efortului depus de elevi în pregătire; de asemenea greșesc și antrenorii care preocupă exclusiv de obținerea performanțelor maxime, cu orice preț și într-un timp foarte scurt, nu țin seama de posibilitățile elevilor și uneori chiar le subminează sănătatea.

4. Pregătirea sportivă unilaterală nu poate fi opusă și substituită pregătirii fizice generale. Toate disciplinele sportive inclusiv cele considerate ca fiind „de bază” au nevoie de o pregătire complementară. În consecință am pornit de la influența specifică a pregătirii pentru baschet asupra organismului copiilor și am completat această pregătire cu alte mijloace nespecifice pentru a realiza pregătirea fizică generală multilaterală conform cerințelor educației fizice școlare.

* Extrase din lucrarea „Învățarea baschetului la o vîrstă timpurie” prezentată la sesiunea de comunicări științifice a I.C.F.

5. Denumirea de „specializare timpurie” este improprie pentru vîrsta de dinainte de pubertate, întrucît specializarea sportivă presupune antrenamentul sportiv: ori este știut că pînă la pubertate cerințele antrenamentului sportiv sînt incompatibile cu stadiul de dezvoltare a sistemului nervos central. În consecință, am intitulat experimentul „Învățarea baschetului la o vîrstă timpurie”.

6. Elevii subiecți, pregătindu-se organizat în cadrul experimentului să învețe a practica — a juca — baschet, cum învață de exemplu înotul; după terminarea acestei etape cei mai dotați urmează a fi selecționați. Acum ei încep specializarea timpurie pentru a deveni performeri. Deci în această etapă învățarea și practicarea baschetului sînt folosite în principal ca mijloc de educare fizică și de-abia în secundar se urmărește aspectul de performanță.

7. Elaborarea unei documentații și a unor indicații metodice care să servească profesorilor de educație fizică la predarea baschetului în școli.

Problematica experimentului

În efectuarea lucrării noastre s-a încercat obținerea unor date noi, multilaterale, privind învățarea baschetului, incluse într-o problematică destul de vastă și anume:

- determinarea vîrstei minime propice la care se poate începe învățarea jocului;
- experimentarea unei programe de baschet cît mai corespunzătoare vîrstei subiecților și condițiilor normale de pregătire existente în școală;
- experimentarea unei cît mai corespunzătoare eșalonări calendaristice a predării tehnicii și tacticii jocului;
- stabilirea celui mai bun raport între pregătirea tehnică și tactică cu pregătirea fizică generală și specifică la vîrsta elevilor din clasele V—VII;
- influența pregătirii speciale pentru baschet — efectuată în cadrul experimentului — asupra dezvoltării fizice a elevilor, a comportării lor sub aspect profesional și asupra comportamentului lor considerat global în comparație cu ceilalți elevi care au urmat programul școlar normal;
- elaborarea unui material metodic minimal cuprinzînd indicații metodice privitoare la predarea și învățarea tehnicii, tacticii, a jocului bilateral și a regulilor de joc, privitoare la particularitățile metodelor de predare, ale lecției și ale dozării intensității efortului și la criteriile de adaptare ale duratei jocului, ale terenului, instalațiilor și a întregului inventar sportiv în general.

Organizarea și desfășurarea experimentului

Experimentul a început în anul 1958 la 17.II și s-a desfășurat în două etape: 17.II.1958—15.V.1958 și 15.IX.1958—30.VI.1959.

În total s-au ținut 48 de lecții, cîte o lecție săptămînal, cu participarea în medie a 19 eleve la fiecare lecție. Subiecții au fost selecționați din rîndul elevilor de la Școala mixtă de 7 ani nr. 112. Selecția s-a făcut în mod subiectiv pe baza comportării elevilor în cadrul lecției de educație fizică, ținînd totodată seama de situația la învățătură și de asentimentul lor și al părinților. Profilul subiecților la începerea experimentului a fost următorul: slab nivel de pregătire fizică generală și lipsă totală de cunoștințe și deprinderi din baschet (elevele nici nu văzuseră un meci de baschet). Experimentul s-a desfășurat în sala și pe terenul de jocuri sportive ale I.C.F. Pentru o cît mai bună desfășurare au fost confecționate special două panouri dispuse față în față pe părțile laterale ale sălii, la o distanță de 13 m și la o înălțime redusă (la 2,75 m de la suprafața terenului); s-a lucrat la început cu mingi de fotbal și ulterior de baschet.

Pentru compararea rezultatelor s-au folosit aceleași determinări făcute pe eleve dintr-o clasă paralelă, din care nu s-au recrutat subiecți.

Metoda de lucru

Întreaga activitate s-a desfășurat folosind următoarele documente de planificare și evidență: programa pe doi ani; programa și planul calendaristic separat pentru fiecare etapă (graficul 1); conspectele de lecție detaliate; evidența

Graficul planu

C o n t i n u t		A n u l I												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Pregătire fizică</i>														
Școala alergării					x	x	x	x						
Școala săriturii														
Viteză						x	x	x						
Indeminare												x	x	x
Forță în brațe și picioare														
<i>Pregătire tehnică</i>														
Ținerea, prinderea, pasarea mingii		x	x	x	x	x								
Deplasări, opriri				x	x	x	x	x	x					
Schimbări de direcție														
Pivot — protecție				x	x	x								
Prinderea în condiții variate														
Pasare cu două mâini de la piept			x	x	x	x	x	x						
Pasa de pe loc	cu pământul													
	cu o mână de la umăr					x	x	x						
	cu o mână de sus													
Pase urmate de deplasare						x	x	x	x	x				
Pase din deplasare							x	x	x	x	x	x	x	x
Aruncare la coș cu două mâini					x	x	x	x	x	x	x	x		
Aruncare la coș de pe loc cu o mână													x	x
Aruncare la coș din deplasare											x	x	x	
Aruncare la coș din dribling														x
Dribling — fentă												x	x	
<i>Pregătirea tactică</i>														
Demarcajul individual														
Marcajul individual														
Pătrundere — depășire														
Așezare în dispozitiv — semicerc														
Dă și du-te														
Atac cu depășire numerică 2-1, 3-2, 3-1														
Trecere rapidă în atac														
Contraatac														
Apărare om la om														
Alunecare														
Așezare în momente fixe														
Norme — verificări		x					x							
Jocuri de școală						x	x	x	x	x	x	x	x	x
Jocuri pregătitoare		x	x	x	x	x								

lui calendaristic

Graficul 1

[illegible]

frecvenței; evidența normelor de control; evidența controlului medical și a unor determinări antropometrice; tabele și grafice de apreciere a rezultatelor.

Lecțiile s-au desfășurat în prezența a două cadre didactice, care au colaborat în funcție de situație în felul următor:

- conducere separată de către un cadru al fiecărei semigrupe;
- conducere unică și dublaj la individualizare;
- conducere unică efectuată de un cadru didactic și înregistrarea observațiilor pedagogice de către celălalt.

Observațiile pedagogice s-au efectuat conform unor problematici mult mai vaste decât aceea menționată și au fost înregistrate în timpul sau după lecție.

Constatări și concluzii

Considerăm că învățarea baschetului poate să înceapă de la vârsta de 11 ani în condiții de adaptare a procesului de instruire la particularitățile de vîrstă ale subiecților. Programul inițial elaborat a corespuns. Menționăm că la alcătuirea ei s-a ținut seama de următoarele criterii:

- cerințele minimale fizice, tehnice și tactice necesitate de practicarea jocului de baschet în raport cu posibilitățile elevilor. În acest scop procedeele tehnice au fost selecționate nu izolat ci sub forma unor complexe corespunzătoare acțiunilor de joc (de exemplu: prinderea mingii concomitentă cu oprirea, urmată de pivot și pasă). Din conținutul programei au fost parcurse integral mijloacele corespunzătoare pregătirii fizice și pregătirii tehnice; din pregătirea tactică s-a înșusit bine numai acțiunile tactice individuale: marcajul, demarcajul, pătrunderile și depășirea, iar satisfăcător așezarea în dispozitivul sistemului de atac în semicerc. Elementele de tactică colectivă nu s-au putut realiza în întregime și pentru motivul că experimentul a fost eșalonat inițial pe trei ani iar pe parcurs a fost redus la doi ani;

- pe baza experimentului desfășurat s-au tras concluzii și s-a elaborat un plan calendaristic cât mai corespunzător cerințelor predării baschetului la nivelul acestei vîrste;

- lecțiile au fost structurate pe trei părți și conexe pe cicluri de 3-4 lecții. Durata lor a fost în primele trei cicluri de lecție de cîte 50 minute, iar treptat s-a mărit, ajungîndu-se în etapa a doua la o durată de 80 minute.

Durata lecției de 80 minute s-a dovedit a fi accesibilă la această vîrstă.

Conținutul lecțiilor a cuprins mijloace de pregătire fizică generală și specială, de pregătire tehnică și noțiunile elementare de tactică. Cu aproximație, dacă am reprezenta prin procente acest lucru, constatăm că s-a afectat pentru:

	Anul I	Anul II
- pregătire fizică generală	40%	20%
- pregătire tehnică	30%	35%
- pregătire tactică	10%	15%
- joc	20%	30%

- pauzele în cadrul lecției au apărut ca o necesitate datorită instabilității sistemului nervos la această vîrstă. Ele au fost acordate în funcție de situații, în general după încălzire, după diferite exerciții care solicitau un efort mai susținut sau o atenție mai mare precum și în timpul jocului.

Am constatat că copiii de 11-12 ani nu suportă mai mult de 7 minute fără pauză efortul specific jocului de baschet.

Dată fiind capacitatea de imitație a copiilor la această vîrstă am folosit foarte mult metoda demonstrației izolată de joc, însă în condiții apropiate, cît și însăși a jocului demonstrativ, foarte necesar la începerea activității. Demonstrația trebuie însoțită întotdeauna de explicație care conturează limitele mișcării.

Am observat la această vîrstă prezența unor procese psihologice, care dacă nu sînt controlate influențează negativ însușirea unei tehnici de execuție corecte. Dintre acestea putem enumera lipsa de experiență perceptivă, perceperea sumară și nediferențiată, perceperea și observarea izolată fără să aibă legătura între acțiuni și la unii subiecți lipsa de sesizare a caracteristicilor mișcării.

Pentru evitarea acestor influențe negative, care generau deprinderi greșite, s-a organizat observația elevelor folosindu-se permanent intervenții prin explicații și căutând a se scoate în evidență elementele determinante (caracteristice) ale procedurii tehnice sau tactic predate.

Se impune o mare varietate a exercițiilor pentru învățarea aceluiași procedeu; pe cât posibil, exercițiile au fost folosite sub formă de jocuri de mișcare.

În privința utilizării jocurilor pregătitoare s-a constatat a fi mai eficientă transformarea în jocuri de mișcare a exercițiilor de tehnică consacrate decît a trece prin filiera: joc pregătitor — exerciții de pregătire tehnică — joc de mișcare cu caracter tehnic.

Apresiasi gradului de pregătire și a dezvoltării fizice a elevelor s-a făcut prin norme tehnice și de pregătire fizică atît pentru grupa experimentală cît și pentru grupa marțor.

Normele de pregătire fizică pe care le prezentăm în tabelul nr. 1 (a și b) sînt aceleași cu normele de control ale clasei respective.

Tabelul 1 a

Tabelul 1 b

Anul școlar 1956 — 1957		
Norme de control cl. V — VI	Grupa experimen- tală	Grupa marțoră
Alergare de viteză 40 m	8''4	9''5
Aruncarea mingii de oină	20 m	17 m
Săritura în înălțime din față	90 cm	80 cm

Anul școlar 1957 — 1958		
Norme de control cl. VI — VII	Grupa experimen- tală	Grupa marțoră
Alergare de viteză 50 m	9''5	10''9
Aruncarea mingii de oină	22,83 m	19 m
Săritura în înălțime din față	107 cm	85 cm

S-au efectuat trei controale medicale (la începerea experimentului, la terminarea primei etape și la terminarea experimentului).

Modificările cele mai importante în dezvoltarea fizică a elevelor s-au produs după primul an, lucru pus în evidență de controlul II și III (tabelul 2).

Analizînd comparativ datele grupei de experiment cu cele ale grupei marțor se poate conchide că procesul de pregătire pentru baschet nu a dăunat ci dimpotrivă a stimulat dezvoltarea organismului și a contribuit la întărirea sănătății elevelor (graficul 2).

Constatări privind mijloacele

O preocupare permanentă a fost crearea condițiilor de joc în învățare. Aceasta a constat din legarea procedurilor tehnice între ele sub formă de complexe tehnico-tactice variate, asemănătoare sau identice cu acțiunile folosite în joc. Ele au fost, perfecționate în condiții apropiate de joc și chiar de joc, astfel:

— ritmul de execuție a fost mai lent în prima etapă de învățare, creîndu-se condiții optime de execuție. Pe măsura însușirii tehnicii s-a crescut ritmul de execuție la nivelul cerințelor jocului;

— caracterul efortului la care au fost supuse elevele a fost cel dinamic, lucrîndu-se în special pentru dezvoltarea multilaterală a vitezei și îndemînării la nivelul tuturor segmentelor;

— dezvoltarea forței a fost făcută prin exerciții complexe (de îndemînare plus forță sau viteză plus forță) și nu prin exerciții exclusive de forță;

— rezistența nu s-a antrenat special ci ea s-a dezvoltat ca o însumare a pregătirii efectuate pentru celelalte calități: îndemînare, forță și viteză plus jocul bilateral.

Ținînd seama de particularitățile de vîrstă ale copiilor de 11 ani gradul de accesibilitate a procedurilor tehnice a fost următorul:

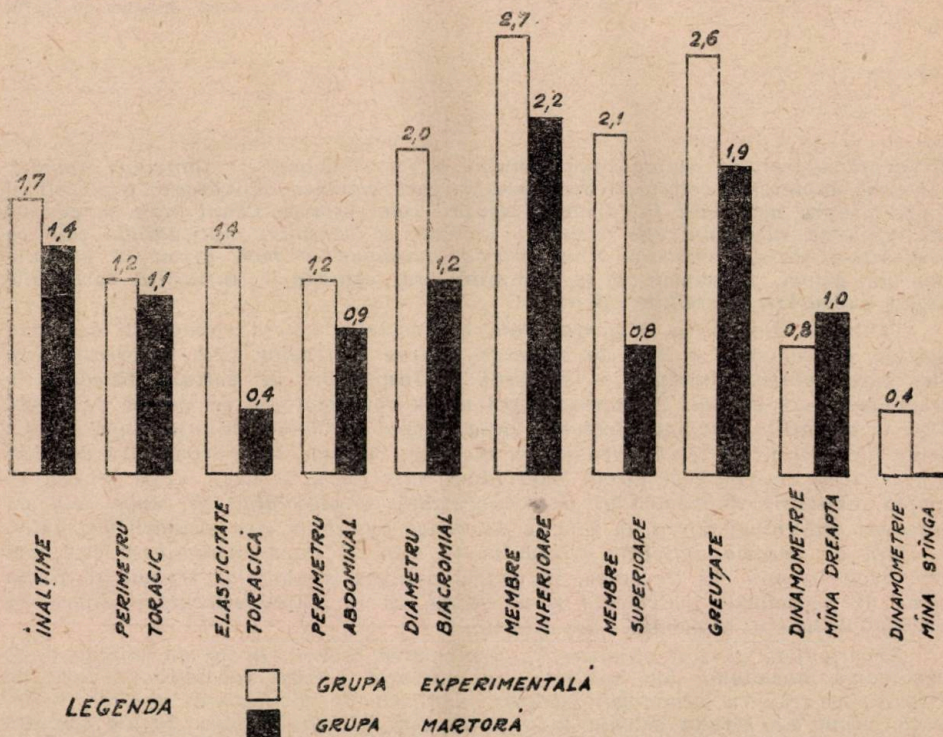
Tabelul 2

Examen medical

Date antropometrice	Grupa experimentală					Grupa martoră		
	I. Control 26.IV.1953	II. Control 2.IV.1959	III. Control 5.X.1959	Media		I. Control 30.IV.1959	II. Control 15.X.1959	Media
Înălțime	147 cm	151,8 cm	153,5 cm	+ 6,5 cm		151,5 cm	152,9 cm	+ 1,4 cm
Greutate	38 kg	41,700 kg	44,300 kg	+ 6,300 kg		42,5 kg	45,900 kg	+ 3,400 kg
Spirometrie	1.583 cmc	1.950 cmc	2.167 cmc	+ 184 cmc		1.887 cm	1.900 cmc	+ 13 cmc
Perimetru toracic	70 cm	73,6 cm	74,8 cm	+ 4,8 cm		77 cm	78,1 cm	+ 1,1 cm
Elasticitate toracică	6,4 cm	5 cm	6,4 cm	0		5,3 cm	4,9 cm	- 0,4 cm
Perimetru abdominal	63,1 cm	64,8 cm	66 cm	+ 2,9 cm		68,3 cm	69,2 cm	+ 0,9 cm
Diametru biacromial	27,4 cm	31,2 cm	33,2 cm	+ 5,8 cm		31 cm	32,2 cm	+ 1,2 cm
Dinamometru mîna dreaptă	17,2 kg	20 kg	20,8 kg	+ 3,6 kg		17 kg	18 kg	+ 1 kg
Dinamometru mîna stîngă	17,5 kg	20,6 kg	20,2 kg	+ 2,7 kg		18 kg	18 kg	0
Membre inferioare		77,6 cm	80,3 cm	+ 2,7 cm		76,4 cm	78,1 cm	+ 1,8 cm
Membre superioare		65,7 cm	67,8 cm	+ 2,1 cm		63,5 cm	64,3 cm	+ 0,8 cm
Puls	92/min.	90/min.	83/min.	- 9/min.		96/min.	95/min.	- 1/min.
Tensiune arterială maximă	115 mm	106 mm	113 mm	- 2 mm		110 mm	112 mm	- 2 mm

Procedee tehnico-tactice considerate ca *foarte accesibile*: opririle într-unul și doi timpi; pasele cu două mâini de la piept, de deasupra capului și cu pământul; aruncare la coș de pe loc, cu două mâini, de deasupra capului; driblingul; complexe: oprire-pivot-protecție; marcajul.

Accesibile: pasa de la umăr cu o mână; aruncare la coș de pe loc cu una și cu ambele mâini; aruncare la coș din alergare și dribling; pasa din deplasare; demarcajul.



Grele: schimbările de direcție; aruncarea la coș din săritură; tactica colectivă.

Profilul de pregătire al elevilor la sfârșitul experimentului s-a concretizat prin cunoașterea următoarelor acțiuni de joc: pasele cu o mână și două mâini de pe loc și din deplasare; aruncarea la coș cu ambele mâini de pe loc, și cu o mână din deplasare; driblingul; marcajul și demarcajul; apărarea om la om; combinațiile în atac de „dă și du-te” și depășirile individuale.

Nu s-a ajuns la aplicarea în atac a jocului cu sistem.

Gîndirea tactică la această vîrstă se manifestă mai greu în procesul de joc. Elevii se bazează mult pe jocul intuitiv și pot aplica greu elemente tactice.

Față de rezultatele realizate de alți autori noi am adus completări cu aspecte noi în următoarele sectoare mai importante:

- criteriile de adaptare a inventarului sportiv;
- predarea tehnicii sub formă de complexe corespunzătoare acțiunilor;
- pauzele cu conținut metodic și educativ;
- planuri calendaristice într-o succesiune nouă a predării procedeelor tehnico-tactice;

- indicații privind coordonarea influenței pregătirii speciale pentru baschet cu celelalte mijloace ale educației fizice la vîrsta de 11-14 ani în vederea realizării sarcinilor educației fizice școlare la această vîrstă.

Influența alcoolului asupra vitezei, forței și preciziei reacției

O. IMELIK

candidat în științe medicale

P. HEIN, E. KURRIK

Universitatea de stat din Tartu

Influența alcoolului asupra organismului a fost îndelung și temeinic studiată. Există numeroase cercetări care demonstrează acțiunea dăunătoare a alcoolului atât asupra activității fizice cât și asupra celei psihice. Omul care se găsește sub influența alcoolului este singurul înclinat să considere aptitudinile sale ca fiind într-o stare superioară. Unii sportivi presupun în mod greșit că anumite doze de alcool, consumate la o anumită oră, exercită o influență favorabilă asupra executării exercițiilor fizice.

Pentru a demonstra influența reală a alcoolului asupra capacității de lucru sportive, am efectuat o serie de cercetări asupra sportivilor. Sub observație s-au aflat zece sportivi antrenați — studenți ai Institutului de cultură fizică — în vîrstă de 18—21 de ani. Pe stomacul gol ei au consumat 100 de grame de alcool 50%. Observațiile au fost efectuate de-a lungul a 30—60 minute după consumarea alcoolului. La cei neobișnuiți cu alcoolul, în sînge se concentrează de obicei în acest timp maximum de alcool (individual între 0,84‰ și 1,2‰, după Widmark). Timpul obținerii maximumului de concentrație a alcoolului în sînge este de asemenea individual diferit, în funcție de viteza absorbției și a oxidării alcoolului. În afară de aceasta, influența alcoolului în min. 30 după introducere este mai mică decît în min. 60. De aceea, în cadrul analizei rezultatelor trebuie să ținem seama de deosebirea individuale și de faptul că în timpul executării diferitelor exerciții influența alcoolului este diferită.

Experimentele au fost efectuate în următoarea ordine: la 30 de minute după consumarea alcoolului, toți subiecții au executat aceeași încălzire (3 ture de alergare ușoară, cu accelerări, sărituri, exerciții de gimnastică ușoare), în al 40-lea minut s-a stabilit detenta la o parte din subiecți, în min. 50 s-a efectuat o alergare de 20 de metri, în min. 55 s-a stabilit numărul flexărilor de brațe în atîrnat, pînă la limită. După fiecare efort fizic, timp de 5 minute s-a înregistrat refacerea tensiunii arteriale sistolice și diastolice, frecvența activității cardiace și a respirației. În mod suplimentar, cei mai mulți dintre sportivi respectivi au fost supuși înainte de ultimul exercițiu și după acesta unei așa-zise probe de precizie, în care subiectul, apăsînd pe un buton, declanșează cronometrul electric și, în momentul unei anumite poziții a acului, încetînd apăsarea, îi oprește mersul. Distanța acului cronometrului față de punctul marcat s-a înregistrat cu o precizie de sutimi de secundă. Probele experimentului au fost făcute și în ziua precedentă fără consumarea alcoolului, cu aceiași subiecți și în aceleași condiții, la aceeași oră, în aceeași succesiune și în aceleași relații temporare. Sub influența alcoolului, în rezultatele obținute pe 20 de metri s-au produs următoarele modificări (tabelul 1):

Sportivii supuși experienței	A. S.	M. P.	H. H.	K. S.	V. K.	K. V.	N. V.	T. S.	M. R.	R. S.	Media
fără alcool	3,3	3,1	3,1	3,2	3,1	3,5	3,3	3,1	3,4	3,5	3,26
cu alcool	3,4	3,3	3,3	3,2	3,3	3,5	3,3	3,1	3,6	3,2	3,32

Rezultatul alergării fără consumarea alcoolului a corespuns aptitudinilor sportivului respectiv și, în mod obișnuit, a echivalat cu rezultatele obținute de el anterior. Rezultatul mediu al alergării sub influența alcoolului (în cazul a 10 sportivi supuși experienței) s-a înrăutățit cu 0,06 sec. Timpul parcurgerii distanței s-a înrăutățit cu 0,1–0,2 la 5 sportivi, a rămas același în cazul a 4 sportivi și s-a îmbunătățit la unul. Un singur rezultat pozitiv din 10 nu poate contrazice faptul influenței nefavorabile a alcoolului. Dar, un asemenea caz izolat în practica sportivă poate duce foarte ușor la concluzii greșite. Sportivul al cărui rezultat s-a îmbunătățit a avut un antrenament special pe distanțe lungi. Cauza recordului lui individual slab pe 20 m (3,5 sec.) poate fi considerată stereotipul de alergare format în cursul antrenamentului, nepotrivit pentru distanțele scurte. Este posibil ca sub influența alcoolului acest stereotip să fi fost lichidat.

Influența inegală a alcoolului asupra rezultatului alergării la diferiți sportivi poate fi condiționată de diversitatea concentrației de alcool în sînge. Unele experiențe suplimentare au demonstrat că în cazul în care exercițiile au fost executate după consumarea alcoolului, influența lui negativă asupra vitezei s-a manifestat mai viu. De pildă, în cazul unui sportiv rezultatul alergării după 50 de minute de la consumarea alcoolului s-a înrăutățit cu 0,2 sec. (de la 3,1 la 3,3 sec.), iar după 70 de minute — cu o secundă întreagă (de la 3,1–4,1 sec.). În afară de aceasta a mai apărut și efectul tipic al alcoolului — scăderea autocontrolului. Neștiind rezultatul obținut, sportivul aflat sub influența alcoolului a fost încredințat că a stabilit un nou record personal.

Ce anume poate condiționa înrăutățirea rezultatului alergării? Experiențe binecunoscute demonstrează că dactilografele care bat la mașină după consumarea unei mici doze de alcool, chiar dacă bat mai multe litere, comit un număr mai mare de greșeli. Cauza măririi vitezei sub influența alcoolului, în aceste experiențe, este slăbirea procesului de inhibiție, observat de Petrova (1) și de alții. Ca urmare a eliminării inhibiției diferențiate, care limitează viteza de mișcare a degetelor dactilografelor, viteza mișcărilor crește pe seama micșorării preciziei. Aici nu se poate face o paralelă cu alergarea. În cazul alergării noi avem de a face cu mișcări ciclice, în care micșorarea inhibiției diferențiate nu favorizează viteza. Cauza reducerii vitezei poate fi considerată, în cazul de față, în primul rînd înrăutățirea dinamicii proceselor în scoarța cerebrală — procesele de excitație și inhibiție în zonele motorii ale scoarței nu alternează cu vechea viteză (1 și alții) — și, în al doilea rînd, micșorarea forței mușchilor. După cum se știe, forța de contractare a mușchilor joacă un rol foarte important, mai ales în alergarea pe distanțe scurte, dat fiindcă presiunea picioarelor pe pămînt ajunge pînă la 1 kg/cm². Efectul alcoolului, care micșorează forța mușchilor, se manifestă foarte clar la îndoirea brațelor în atîrnat. După consumarea alcoolului, toți sportivii fără excepție, au executat mai puține flexări (tabelul 2):

Sportivii supuși experienței	A. S.	M. P.	H. H.	K. S.	V. K.	K. Y.	N. V.	T. S.	M. R.	R. S.	Media
fără alcool	13	12	15	12	12	9	12	12	10	11	12
cu alcool	11	10	12	11	7	7	10	10	9	10	10

Numărul flexărilor s-a micșorat individual — de la 1 la 5. În ceea ce privește felul influenței alcoolului asupra capacității de contractare a mușchilor, păreri autorilor diferă. Cauza micșorării forței mușchilor poate fi în special influența negativă a alcoolului asupra proceselor din scoarța cerebrală. Forța procesului de excitație se micșorează (2, 3 și alții) după cum se micșorează și numărul impulsurilor care merg de la centrul motorii la mușchi (4). Datorită acestui fapt se micșorează numărul fibrelor musculare angrenate în contractare și, în mod corespunzător, forța contractării.

În cazul sportivilor la care au fost urmărite modificările detentei, rezultatele au fost determinate în 3 experiențe. După consumarea alcoolului, la toți cei supuși experienței rezultatul maxim al celor trei experiențe a fost mai mic

decît în cazul neconsumării alcoolului. Deosebirile individuale au ajuns pînă la 4—7 cm (de pildă, 72 cm fără consumarea alcoolului, 65 cm după consumare). Detenta depinde de forța contractării mușchilor, de viteza contractării și de coordonarea precisă a activității grupelor musculare. Asupra tuturor acestor factori care determină detenta, alcoolul exercită o influență negativă.

În ceea ce privește indicii vegetativi, sub influența alcoolului, frecvența activității cardiace a crescut în medie cu 10%, chiar înainte de exercițiu. Modificările reacțiilor după încordări au fost în general aceleași: frecvența activității cardiace și tensiunea arterială sistolică au crescut mai mult, refacerea tuturor indicilor studiați s-a produs mai lent. Astfel, după cum menționează și Gramegna (5), sub influența alcoolului reacțiile sistemului circulator la sportivii antrenați au semănat mai mult cu reacțiile celor neantrenați. În cazul experiențelor de precizie, deviațiile de la punctul maxim au ajuns — în stare de repaus — înainte de încordare, fără consumarea alcoolului, pînă la 0,03 sec. într-un sens sau altul. După încordarea fizică deviațiile au fost mai mari — pînă la 0,07. Sub influența alcoolului, deviația dinainte de încordarea fizică a crescut pînă la 0,06 sec., iar după încordare — pînă la 0,12 sec. În mod special s-a observat întîrzierea reacției.

Deci, rezultatele experiențelor noastre arată că consumul de alcool înainte de încordările fizice exercită o influență negativă atît asupra vitezei și forței, cît și asupra preciziei reacției.

BIBLIOGRAFIE

1. PETROVA M. K. — Lucrările Laboratorului de fiziologie I. P. Pavlov vol. XII, 1945;
2. LUNDBERG A. A. — Referatele Academiei de Științe a U.R.S.S., vol. I, 1935;
3. FEDOROV V. K. — Tezele referatelor consfăturii pentru problemele activității nervoase superioare — Academia de Științe a U.R.S.S., 1937.
4. ATHANASIU I. — Physiologie et Pathologie générale 22, 52, 1924.
5. GRAMEGNA L. — Ber. über die gesamte Physiologie und experimentelle Pharmakologie, 123, 217, 1941.

ANTRENORI, PROFESORI DE EDUCAȚIE FIZICĂ, INSTRUCTORI, SPORTIVI!

Abonați-vă din timp la revistele de specialitate: *Cultură Fizică și Sport*, *Revista de Șah*, precum și la revista ilustrată *Sport*.

Costul unui abonament pe întreg anul este de:

Cultură Fizică și Sport	— 12 lei
Revista de Șah	— 21 lei
Revista ilustrată Sport	— 60 lei

Abonamentele se pot face la toate oficiile poștale din țară și la difuzorii voluntari din întreprinderi și instituții.

De ce a rămas în urmă sportul școlar în orașul Botoșani?

Este binecunoscut faptul că mediul școlăresc este unul din izvoarele sportului de performanță. Numeroase concursuri școlare desfășurate de-a lungul ultimilor ani au scos la iveală adevărate talente în diferite ramuri de sport. Care este explicația acestui fapt? Datorită sprijinului acordat de regimul nostru democrat-popular mișcării de cultură fizică, condițiile organizatorice și materiale create pentru practicarea sportului școlar sînt mult îmbunătățite, posibilitățile de selecție sînt mult mai mari, iar procesul de antrenament este condus de cadre calificate — profesori de educație fizică absolvenți ai I.C.F.

Dacă aceasta este situația aproape în toate orașele și centrele școlărești, nu același lucru se poate afirma și despre sportul școlăresc din orașul Botoșani.

Făcînd o comparație între sportul școlăresc din acest oraș între anii 1954—1960 constatăm că el nu a mers pe drumul firesc al ascensiunii, al succesului. De exemplu: în anul 1954 erau în orașul Botoșani 24 de cadre didactice; dintre acestea unul singur era calificat. Ceilalți proveneau din profesorii de alte specialități sau aveau la bază numai examenul de maturitate. Care era în acea vreme situația sportului în școli? Datorită muncii susținute depusă de aceștia, în sportul școlar din orașul Botoșani s-au realizat unele succese cum ar fi cucerirea unor titluri de campioni regionali, crearea unui număr mare de secții pe ramură de sport etc.

Dacă așa se prezentau lucrurile pînă în anul 1954—55, cînd sportul școlar își cîștigase un prestigiu prin munca depusă de cele 24 de cadre didactice; majoritatea lor fără calificare corespunzătoare, să vedem ce rezultate au obținut cadrele noi, calificate, repartizate în orașul Botoșani. Timp de 5 ani s-au perindat vreo 25 de profesori de educație fizică (absolvenți ai școlilor medii tehnice de cultură fizică și I.C.F.) dintre care au rămas să activeze mai departe foarte puțini. Și, datorită acestui fapt, în fiecare an au venit alții. Cum au înțeles să muncească majoritatea lor se oglindește în mare parte în rezultatele obținute în ultimii ani.

Deși cu o pregătire corespunzătoare realizată în anii de studiu la Școlile medii tehnice de cultură fizică sau la Institutul de cultură fizică, unii dintre ei au privit superficial calitatea lor de tehnicieni sau profesori, nu și-au dat tot interesul pentru realizarea sarcinilor care le reveneau, nu au dat dovadă de inițiative creatoare specifice unui om educat în școlile și institutele patriei noastre. Ca urmare a acestui fapt în munca lor au apărut o serie de aspecte negative.

Numărul echipelor de handbal, baschet și volei a scăzut foarte mult. De exemplu astăzi sînt 3 echipe de băieți la handbal redus și 2 de fete; handbalul în 11 nu se mai practică de loc.

La baschet băieți nu există decît o singură secție la Școala medie nr. 1, iar la fete nici nu se poate face un campionat orășenesc interșcoli. Se mai mențin în fiecare școală echipe de volei, dar nivelul lor calitativ este mult prea scăzut, comparativ cu cel din perioada 1954—55.

Atletismul este astăzi practicat numai de elevii școlii sportive, unde profesorul M. Sprinceană, prin munca susținută pe care a dus-o, a reușit să aibă o echipă de atleți și atlete bine pregătiți. Deși printre ceilalți elevi ai școlilor medii

se găsesc numeroase elemente talentate, majoritatea profesorilor nu-și dau aportul cuvenit în pregătirea și promovarea acestora.

Comisiile pe ramură de sport aveau în componența și mai ales în conducerea lor elevi din clasele a X-a. Acum profesorii nu mai aduc cu ei elevi pe care să-i angreneze în această muncă obștească, să-i deprindă cu munca organizatorică, pentru a deveni cadre ajutătoare în activitatea lor.

Dacă frumoasa tradiție în sportul școlar din Botoșani, obținută cu prețul unor eforturi deosebite, nu a știut să fie păstrată și dusă mai departe pe culmile succesului de către tinerele cadre calificate, să vedem și să analizăm care sînt cauzele acestei stagnări. De unde provin ele și ce factor le generează?

Din sondajele făcute reiese ca primă cauză, și credem că este cea esențială, lipsa cunoașterii rezolvării în practică a problemelor mai dificile de ordin organizatoric. Problemele organizatorice constituie în general „cheia” multor succese. Lipsa unor astfel de cunoștințe în pregătirea profesorului de educație fizică, face ca munca lui să fie sterilă, fără orizont și fără rezultate. În acest caz profesorii se mărginesc în general numai la lecțiile din programa didactică, fără să participe efectiv în activul voluntar al U.C.F.S. oraș Botoșani, fără să angreneze mai mult tineretul în practicarea sportului și chiar să-l inițieze în problemele organizatorice. Nu știu să-i atragă, nu au metode de mobilizare a tineretului școlar, nu știu să folosească mijloacele propagandistice, nu duc o muncă colectivă și susținută, plină de conținut și îmbinată cu elanul caracteristic tineretului nostru.

Cîmpul larg de activitate al unui profesor de educație fizică și chiar natura activității sale, cu tineretul școlar, impune o pregătire temeinică și multilaterală în toate domeniile. Pregătirea primită în timpul institutului trebuie continuată și îmbogățită cu cea din activitatea practică ca pedagog. În felul acesta, pe baza experienței de zi cu zi, calitatea activității profesorului se îmbunătățește, ea devenind un corolar al măiestriei sale pedagogice.

Lucrînd astfel și profesorii de educație fizică din școlile orașului Botoșani pot obține rezultate corespunzătoare în munca lor, deci pot face ca sportul școlăresc din acest oraș să se ridice la nivelul cerințelor impuse de activitatea sportivă școlară. Acest lucru este posibil mai ales prin faptul că organele locale înțeleg să dea tot sprijinul cuvenit acestei activități.

prof. ELENA DOBINCA

Sportul sătesc în plină dezvoltare

prof. OTTO BENKÖ

Sportul sătesc din patria noastră a cunoscut în acest an, pe lângă succesele care le-a repurtat în ultima vreme, o nouă serie de realizări. Pe lângă numeroasele competiții pe plan local, pe lângă campionatele pe asociații care au intrat în tradiția a numeroase asociații sportive sătești, pe lângă multe alte întreceri de mase, două mari competiții „Cupa Moldovei” și „Cupa Agriculturii” au venit să însuflă și mai mult activitatea sportivă din mediul sătesc.

„Cupa Moldovei” aflată la cea de a III-a ediție și „Cupa Agriculturii”, competiție de mase disputată pentru prima oară în anul 1959 și reeditată în acest an, au venit să întregască calendarul sportului de mase din acest an. Întrecerea rezervată sportivilor din satele moldovene a cuprins următoarele regiuni: Suceava, Iași, Bacău, Gălați și Dobrogea; cealaltă întrecere a sportivilor din mediul sătesc a adus la startul ei tineri și tinere din regiunile Maramureș, Crișana, Cluj, Hunedoara, Brașov și Mureș — Autonomă Maghiară.

Finalele acestor două mari întreceri de mase, care au polarizat în jurul lor atenția sportivilor, activiștilor voluntari și a cadrelor sportive din 11 regiuni ale țării s-au organizat în acest an în condiții superioare față de edițiile precedente.

Afirmația făcută în rîndurile de mai sus se referă atît la desfășurarea competițiilor propriu-zise, cît și la organizarea lor. Astfel, terenurile de sport și sălile care au slujit ca loc de desfășurare a întrecerilor au corespuns integral, ele putînd găzdui chiar competiții de un nivel superior. Notăm ca pozitive, de asemenea, preocupările avute de către consiliile regionale U.C.F.S.-Cluj și Bacău, gazdele celor două finale pentru a asigura întrecerilor o cît mai bună desfășurare. În această privință merită să evidențiem organizatorii probelor de atletism, care au constituit de altfel și „punctul forte” al concursurilor. Cum a fost rezolvată această problemă de către organizatori? La „Cupa Moldovei”, prin mobilizarea a numeroși profesori de educație fizică și antrenori de specialitate, iar la „Cupa Agriculturii” prin sprijinul dat de activul obștesc (președinți și secretari de asociație, instructori voluntari) în afara profesorilor de educație fizică.

Experiența primei finale a „Cupei Agriculturii” organizată în anul 1959 ne-a arătat că se pot economisi sume importante în ceea ce privește asigurarea cazării și a hranei concurenților. Atunci, ca o consecință firească a creșterii nivelului de trai și a vieții îmbelșugate pe care o duce țaranul muncitor din zilele noastre, colectivității și întovărășiții din raionul Tg. Mureș, gazde ale finalelor, au cerut să asigure ei, prin mijloace proprii, cazarea și masa concurenților. Această problemă a fost rezolvată cu succes de prima finală a competiției de mase „Cupa Agriculturii”.

În regiunea Bacău, și mai ales în raionul Roman, vestea organizării finalei a fost primită cu entuziasm. Tăranii muncitori din Gherăești, Secuieni și Trifești au cerut să fie gazdele sportivilor. Timp de trei zile, cît au ținut competițiile, țaranii muncitori din satele mai sus amintite s-au dovedit a fi gazde ospitaliere. La fel s-a întîmplat și în raionul Huedin, regiunea Cluj. Aici, colectivității și întovărășiții din Huedin, Almaș, Cuzăplac, Izvorul Crișului, Aghireș și Sîncrai, au primit cu aceeași dragoste în casele lor pe finaliști.

Organizarea finalelor în mai multe localități deodată a ridicat o serie de probleme pentru organizatori. Printre ele amintim aceea a transportului concurenților de la locul desfășurării festivității de deschidere la cel al disputării probelor sportive propriu-zise și invers. S-a ridicat și problema transmiterii rapide a rezultatelor pentru a putea fi centralizate și tipărite în buletinele informative care apăreau zilnic. Organizând competiția în mai multe locuri, la distanțe chiar de 25-30 km între ele, în fața celor două consilii regionale U.C.F.S. s-a ridicat și problema unui număr sporit de tehnicieni pentru fiecare probă în parte. Spre cinstea organizatorilor, toate problemele mai sus amintite au fost rezolvate cu succes.

Printre celelalte rezultate pozitive obținute cu acest prilej, enumerăm și frumoasa pavoazare a terenurilor și sălilor de sport, cât și a localităților unde s-au desfășurat întrecerile.

Toate faptele de mai sus duc la o singură concluzie. Anume, dovada creșterii capacității organizatorice a consiliilor regionale U.C.F.S. care au găzduit aceste finale.

Comparând cele două finale ale competițiilor mai sus amintite cu edițiile anterioare, ne permitem sub aspect tehnic să facem câteva observații. În primul rând ne vom referi la probele de atletism, unde creșterea calitativă este cea mai apreciabilă. Din seria de rezultate bune care au fost obținute cu prilejul celor două finale, desprindem în primul rând acela al colectivistei Sultana Enache în vîrstă de 16 ani. Fără să mai fi practicat vreodată atletismul, tînăra colectivistă din regiunea Galați a reușit să învingă la proba de 100 m plat junioare cu timpul de 13,5 sec. Desigur că în condiții normale, adică pe o pistă corespunzătoare și nu pe una moale din cauza ploilor abundente, ea ar fi obținut un rezultat superior. O performanță bună a obținut și Ion Boacă (Bacău). Pe 100 m plat el a realizat 12 sec. Următorii clasați, Ion Balica (Galați) și Vasile Medvichi (Suceava) au realizat amîndoi 12,1 sec. Desigur că aceste rezultate, alături de cele obținute la „Cupa Agriculturii” la 100 m juniori: Petre Cișmaș (Crișana) 12,1; Almos Csicoș (Cluj) 12,2; C. Szekereș (R. Mureș — A.M.) 12,3, trebuie să rețină atenția antrenorilor noștri, specialiști în probele de sprint. Rezultate superioare au fost înregistrate și la probele de sărituri. Proba de înălțime juniori a fost cîștigată la Huedin de către Carol Szasz (Crișana) cu 1,71 m iar cel de al doilea clasat Marian Cența (Hunedoara) a realizat 1,64 m. La „Cupa Moldovei” locul I a fost cucerit cu o săritură de 1,61 m realizată de către L. Gonzi (Galați). Desigur că trebuie luate în considerare, în primul rând, condițiile de pregătire ale sportivilor și faptul că nu toți beneficiază de antrenori calificați în cadrul asociațiilor lor sportive. Din rezultatele tinerelor săritoare nu reținem decît acela al junioarei Gerda Stamm (Brașov). Ea a realizat cu o tehnică rudimentară dar cu numeroase calități naturale 1,27 m, rezultat cu care a ocupat locul I la întrecerea junioarelor.

4,48 m respectiv 4,43 m, atît au realizat Ana Ioniță (Bacău) și Antoaneta Manciuș pe de o parte și 4,38 m și 4,12 m Maria Balasz (Maramureș) și Ana Cazan (Crișana) la săritura în lungime. Aceste rezultate sînt cu atît mai valoroase pentru atletismul sătesc, cu cît ele au fost obținute de tinere în vîrstă de 17 și 18 ani.

Dar nu numai probele atletice s-au situat la un nivel superior față de edițiile anterioare. Aceeași observație o putem face și în ceea ce privește întrecerile de volei.

Echipele masculine, mai puțin cele feminine, au jucat de multe ori la un nivel tehnic și tactic apropiat de cel al echipelor participante într-un baraj pentru calificare într-o categorie superioară.

Spre deosebire de actuala ediție a „Cupei Agriculturii”, „Cupa Moldovei” a cuprins întreceri de gimnastică și trîntă. Întrecerile de gimnastică, deși nu au reușit să se ridice la un nivel tehnic superior, au relevat totuși un alt fapt important. Anume, preocuparea din ce în ce mai largă ce se acordă în satele moldovene acestei pretențioase discipline. Este interesant de notat că la exercițiile liber alese, piramide, executate de ansambluri mixte, majoritatea echipelor nu au mers pe linia minimei rezistențe ci au ales cu curaj elemente dificile. Întrecerile de trîntă au arătat că acest sport este îndrăgit din ce în ce mai mult de tineretul nostru sătesc. Faza finală a scos în relief o serie de sportivi dotați cu numeroase calități naturale ca forță, rezistență și viteză. Asistînd la

întrecerile finale din cadrul „Cupei Moldovei” ne-am convins că trînta constituie un izvor nesecat de alimentare cu tinere talente pentru luptele libere și clasice. Din păcate, aceste talente nu sînt îndreptate spre a practica aceste discipline.

Desigur că asemenea mari competiții de mase nu pot fi apreciate la justa lor valoare numai prin prisma rezultatelor obținute la fazele finale. Ele au avut ca scop, în primul rînd, să mobilizeze un număr mare de tineri și tinere în practicarea sportului. Acest scop a fost atins mai ales în prima fază a celor două competiții, faza pe asociație. Prima fază a „Cupei Moldovei” a atras în întreceri un număr mare de tineri. Peste 175.000 de tineri și tinere din satele regiunilor Bacău, Iași, Suceava, Galați și Dobrogea au luat parte la actuala ediție. În R. Mureș-Autonomă Maghiară numai în raionul Odorhei au participat aproape 4.000 de concurenți la întrecerile atletice. În raionul Tg. Mureș s-au întrecut peste 1.100 de tineri și tinere pe terenurile de volei și peste 1.600 de fotbaliști. O participare masivă s-a înregistrat și la probele atletice din regiunea Brașov. La startul primei faze s-au prezentat peste 5.800 sportivi dintre care 2.500 de sportive. Această cifră este cu mult depășită de cea realizată în regiunea Maramureș. Aici, numărul atleților a depășit cifra de 9.300 dintre care 2.389 de fete. Nici regiunea Cluj n-a rămas mai prejos. Cifrele sînt destul de concludente: 18.900 de atleți, peste 9.000 de voleibaliști, peste 10.000 de fotbaliști, iar în total peste 40.000 de concurenți.

Deci scopul principal, acela de a angrena mase mari de tineri și tinere în practicarea diferitelor sporturi, a fost atins de actualele ediții ale „Cupei Agriculturii” și „Cupei Moldovei”.

Dincolo de aceste cifre trebuie să reținem însă altceva. Este vorba de permanentizarea activității unor secții pe ramură de sport, de atragerea a noi membri U.C.F.S. în cadrul asociațiilor sportive sătosești, de organizarea a sute și mii de întîlniri sportive înainte și după diferitele etape ale acestor competiții. Aceste întîlniri, unele dintre ele transformîndu-se în „duminici sportive”, adică cuprinzînd în afara obișnuitelor meciuri de fotbal și alte discipline și chiar formații culturale, au dus la permanentizarea manifestațiilor sportive în multe comune. Pe de o parte aceasta a contribuit la creșterea interesului față de problemele sportive iar pe de altă parte a dus la creșterea numărului de spectatori prezenți la aceste manifestații. Toate acestea au făcut ca însăși asociațiile sportive sătosești să se întărească din punct de vedere organizatoric, să crească numărul membrilor și cu aceasta și baza lor materială.

Un rol important în această perioadă l-a avut reamenajarea și construirea de noi baze sportive. Organizațiile U.T.M., în strînsă colaborare cu consiliile asociațiilor sportive și sub conducerea organizațiilor de partid au mobilizat tineretul pentru înfrumusețarea și construirea a noi baze. În multe sate au apărut terenuri noi, piste de atletism, gropi de sărituri, porticuri de gimnastică și chiar tribune de beton (regiunea Argeș și Galați).



În viitorul apropiat în planul multor asociații sportive sătosești va trebui să fie trecută o nouă preocupare: aceea a activizării și pe mai departe a elementelor descoperite cu prilejul acestor competiții. Vor trebui angrenați profesori de educație fizică, care să se preocupe îndeaproape și în mod permanent de aceste tinere talente. Consiliile raionale U.C.F.S. cit și cele regionale prin comisiile de specialitate vor trebui să supravegheze felul cum se pregătesc aceste elemente și atunci cînd sînt solicitate să ajute din plin la ridicarea măiestriei sportive a acestora. Datoria lor este mai ales de a organiza cit mai multe competiții pe plan raional și regional, întreceri care vor constitui un bun prilej de verificare pentru aceste elemente și totodată un stimulent pentru pregătire.

În concluzie putem spune că aceste două mari competiții de mase „Cupa Moldovei” și „Cupa Agriculturii” au dat un serios îmbold activității sătosești și au adus o importantă contribuție la dezvoltarea și întărirea asociațiilor sportive din mediul sătesc.

Educația fizică în prevenirea sclerozei

Numărul 2 al revistei Teoria i Praktika (1960) publică un interesant articol sub semnătura profesoarei V. E. Vasilieva cu privire la prevenirea sclerozei. Autoarea acestui interesant articol remarcă faptul că educația fizică constituie un mijloc excelent în prevenirea sclerozei, într-o bună circulație a sîngelui în vene și artere. Scleroza, care constituie o boală specifică unei vîrste mai înaintate, poate fi evitată prin diferite mișcări și exer-

ciții fizice. Trebuie de avut însă în vedere faptul că aceste mișcări să fie prescrise cu grijă ținîndu-se cont în primul rînd de vîrstă, stare psihică, calități fizice. Mișcările trebuie executate în ritm încet sau moderat, iar respirația nu trebuie reținută pentru că aceasta ar contribui la ridicarea tensiunii arteriale. De asemenea, autoarea recomandă plimbările zilnice (de cîte 1½—2 ore) în special aceloră care desfășoară o muncă sedentară.

Importanța fonocardiografiei

În numărul 5 al revistei Teoria i Praktika (1960) se publică un interesant articol în ceea ce privește aparatul denumit fonocardiograf. După cum scrie autorul articolului J. A. Ulbrich,

acest aparat medical înregistrează acele sunete produse de inimă pe care urechea unui om nu le aude. Cu el se poate stabili în mod precis rezistența și reacția inimii la efort.

Actorii trebuie să facă sport

Revista franceză L'Education Physique recomandă actorilor practicarea sportului. În clasicele piese ale lui Molière sau Shakespeare o serie de roluri necesită o excelentă pregătire fizică — remarcă autorul articolului. Ei trebuie să se cațere, să alerge, să sară, și toate aceste mișcări nu pot fi executate cu perfecțiune, fără ca actorul să fie deprins cu aceste... eforturi. Dar printr-un antrenament continuu aceste mișcări nu vor mai constitui... eforturi ci mișcări normale,

executate armonios de actori. Firește, cu cît ele vor fi mai ușor și mai bine executate, va crește și măiestria actorului. Este bine de reținut că actorii în afară de concentrarea nervoasă pe care trebuie să o aibă pe scenă, au și o intensă activitate fizică (jocul de scenă, unele mișcări dificile pe care trebuie să le facă). De aceea este de neconceput ca un actor bun să nu facă gimnastică, mișcări fizice — în general sport — chiar ca și un sportiv fruntaș.

Fringhii de cauciuc pentru atleți

Pentru dezvoltarea forței — scrie revista „Der Leichtathlet“ fondeștii sovietici se antrenează într-un sistem

foarte original. Ei își înfășoară în jurul bustului o frînghie de cauciuc al cărui capăt este legat de un zid. Spor-

tivul caută să înainteze întinzînd frînghia pînă la refuz. O repriză de alergare durează cîteva secunde, ea repetîndu-se de 8-10 ori după care urmează o pauză mai lungă, de 3-4 minute.

Acest exercițiu cu „Amortizorul”, deosebit de util pentru dezvoltarea forței — scrie revista germană — se face de 2-3 ori pe săptămînă.

Preferințele elevilor

„Sport es tudomány” publică în numărul 9 din acest an un interesant articol semnat de dr. Bakonyi Ferenc intitulat „Ceea ce le place și nu le place elevilor să facă într-o oră de educație fizică”. Iată mai jos o statistică a preferințelor elevilor în funcție de vîrstă și sex. Fete. 14 ani 27,7% handbal, 16,4% atletism, 14,7% exerciții libere, 14,7% gimnastică la sol, 9,6% gimnastică la aparate, 5,7% jocuri la aparate, 4,9% baschet, 2,6% volei etc.

15 ani: 18,6% handbal, 16,3% gimnastică la sol, 15,6% atletism, 14,6% exerciții libere, 13,3% baschet, 9,3% gimnastică la aparate, 6% volei, 5,3% jocuri distractive.

16 ani: 17,7% handbal, 16,6% exerciții libere, 14,7% atletism, 11,6% baschet etc.

17 ani: 17% exerciții libere, 15,4% baschet, 14,5% gimnastică la aparate, 11,4% atletism etc.

18 ani: 24,1% atletism, 15,3% exerciții libere, 13,1% baschet, 11,4% volei, 9,7% gimnastică la sol, 8,8% gimnastică la aparate, 8,6% handbal etc.

Băieți. 14 ani: 40,6% fotbal, 20,8% handbal, 12,9% atletism, 6% gimnastică la aparate etc.

15 ani: 37,3% fotbal, 14,6% atletism, 13,4% handbal, 12,2% gimnastică la aparate, 10,8% baschet etc.

16 ani: 32,4% fotbal, 16,7% gimnastică la aparate, 14,1% atletism, 13,3% baschet, 11,3% handbal.

17 ani: 39,4% fotbal, 16,7% baschet, 13,9% gimnastică la aparate, 11,2% atletism etc.

18 ani: 38,9% fotbal, 14,5% baschet, 13,5% gimnastică la aparate, 9,5% atletism etc.

De remarcat — scrie autorul — că în timp ce la fete sporturile cele mai populare sînt handbalul, atletismul și exercițiile libere, la băieți disciplinele cele mai iubite sînt fotbalul, handbalul și atletismul. De asemenea, trebuie remarcată lipsa de interes a băieților pentru exercițiile libere, precum și lipsa de popularitate pe care o au — atît la băieți cît și la fete — exercițiile la aparate.

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT” ÎN ANUL 1960

ARTICOLE DE FOND

***: Semnele primăverii (1).

***: Un grandios program al construcției socialiste (2).

***: Cea de a XV-a sesiune a Adunării Generale a O.N.U. — o sesiune istorică! (3).

***: O aniversare scumpă — imbold spre noi succese (4).

PROBLEME METODICE

M. MIHAILESCU: Pentru mărirea randamentului sportiv în cursele cicliste de viteză (1).

A. MAISKI: Mecanismul impulsiei în alergare (1).

A. NICULESCU: Despre pregătirea din iarnă a unor echipe de fotbal din categoria A (1).

I. ROSENTHAL și colaboratorii: Specializarea timpurie în box (1).

V. DUMITRESCU: Halterele, mijloc important de îmbunătățirea forței la atleți (2).

N. PADUREANU: Contribuții la metoda învățării tehnicii la rugby (2).

I. SCHUSTER: Activitatea cu copii pentru învățarea înotului (2).

M. FLAMAROPOL: Fregătirea jucătorilor de hochei pe gheață în perioada de vară (2).

V. E. VASILIEVA: Exercițiile fizice la vîrstă înaintată în cazul fenomenelor de arterioscleroză (2).

C. POPESCU: Pentru a doua oară consecutiv echipa noastră feminină campioană mondială la handbal (3).

R. IONESCU: Particularitățile lecțiilor de scrimă cu copii și tineretul (3).

A. KOROBOV: Să evităm greșelile la învățarea alergării (3).

- ȘT. STAICULESCU: Cîteva probleme de care trebuie să țină seama schiorii noștri fondești pentru sezonul de schi 1960—1961 (3).
 A. POȚELUEV: Asimetria mișcărilor (3).
 M. NEDEFF: Cum lucrează antrenorul sovietic Otar Korkija pentru a-i învăța baschetul pe copii (3).
 I. CORNEANU: Pregătirea luptătorilor noștri și comportarea lor la Jocurile Olimpice de la Roma (4).
 C. RADUT: Participarea caiacistilor și canoistilor noștri la J.O. (4).
 I. BERINDEI și P. FOCSENEANU: A adus ceva nou anul 1960 în tehnica schiului alpin? (4).
 M. FLAMAROPOL: Probleme tactice de atac și contraatac în jocul modern de hochei pe gheață (4).
 FL. GĂMULEA: Antrenamentul pentru distanțele lungi la patinaj viteză (4).
 L. TEODORESCU, A. HRIȘCA și T. PREDESCU: Unele aspecte ale învățării baschetului la o vîrstă timpurie la eleve de cl. V—VII, 11—13 ani (4).

CERCETĂRI — PROBLEME MEDICALE

- G. HARALAMBIE: Observații asupra modificărilor echilibrului acido-bazic în efort (1).
 I. DRAGAN: Cercetări privind comportarea copiilor între 5—13 ani la proba ortostatică și Martinet în urma antrenamentului fizic (ciclul de învățare a înotului) (1).
 ADR. IONESCU: Problema atitudinii corpului în sistemul sovietic de educație fizică (2).
 G. HARALAMBIE: Cercetări biochimice în problema specializării timpurii la înot fete (2).
 S. CIOFU, I. DRAGAN și C. HEROLD: Proba funcțională cu efort specific la jucătorii de baschet (3).
 M. GEORGESCU și V. DOBREANU-IONESCU: Considerații asupra unor tulburări complexe ale ritmului cardiac la un sportiv de performanță (4).
 O. IMELIK, P. HEIN și E. KURRIK: Influența alcoolului asupra vitezei, forței și preciziei reacției (4).

PARTEA GENERALĂ

- O. BANĂȚAN: 10 ani de la introducerea educației fizice în învățămîntul superior (1).
 FL. FRAZZEI: Tabăra de iarnă a școlii sportive de elevi — București (1).
 E. CHERTEȘ: Educația fizică în parcurile de cultură și odihnă (1).
 I. SABAU, C. BUCUR și T. PETROVICI: Din experiența U.C.F.S. oraș Timișoara cu privire la organizarea gimnasticii în producție (1).
 V. ROȘALĂ: Lectura, factor important în pregătirea sportivilor (1).
 S. BARANYI: Participarea sportivilor noștri la Jocurile Olimpice de la Roma (2).
 C. OPRÎTESCU: Pentru o activitate unitară a instructorului sportiv la sate (2).
 C. GHIBU: Activitatea elevilor din clasele I—IV, din mediul sătesc, în timpul vacanței de vară (2).
 FL. FRAZZEI: Organizarea timpului liber prin practicarea turismului (2).
 M. OLTEANU: Cea de a II-a Spartiadă națională a R. S. Cehoslovacie (3).
 C. HEROLD: Campionatul republican masculin de baschet pe anul 1960 în cifre (3).
 I. VELICU: Educația fizică în școală pe grupe de pregătire fizică generală (3).
 * * *: A XVII-a ediție a Jocurilor Olimpice, de la Roma. Rezultatele întrecerilor finale (3).
 E. DOBÎNCĂ: De ce a rămas în urmă sportul școlar din orașul Botoșani? (4).
 O. BENKO: Sportul sătesc în plină dezvoltare (4).

DISCUȚII

- A. NICU: Norma de control în pregătirea fotbalistilor (1).
 L. TEODORESCU: Interpretarea noțiunii de pregătire fizică generală în antrenamentul sportiv (2).
 N. PETRESCU și colaboratorii: Contribuții la problema repetării (3).

SPORT PESTE HOTARE

- CHEN YEN: Tenisul de masă, un sport favorit în China Populară (1).
 TEH CAO: Înotul, un sport în creștere în China Populară (1).
 M. GEORGESCU: Din viața lui Fausto Coppi (aspecte medico-sportive) (1).

RECENZII

- ADR. IONESCU: „Gimnastica în producție” (1).
 A. NICU: „Biomecanica exercițiilor fizice” (1).
 A. NICU: „Procesul învățării în educația fizică” (1).

CRONICI — NOTE — BIBLIOGRAFIE

- E. SISAK: Improspătarea apei în bazinele de înot folosind berbecul hidraulic (2).
 C. TUDOSE: Mic dicționar olimpic (2).
 * * *: Spicuri din presa străină (2, 3, 4).

KINOGRAME

- S. M. GORDON: Tehnica de înot a olandezei Korrie Schimmel (2).
 N. ȘURTEA: Lovirea mingii din zbor, cu traiectorie joasă (4).

LOVIREA MINGII DIN ZBOR, CU TRAIECTORIE JOASĂ

În timpul jocului de fotbal se ivește de multe ori necesitatea lovirii mingii din zbor. Acest procedeu de lovire este foarte folosit de toți jucătorii. Cu ajutorul lui apărătorii pot degaja terenul în situații grele iar atacanții pot efectua centrările, deschiderile în diagonală și mai ales șuturi la poartă. În această ultimă situație atacantul care și-a însușit corect acest procedeu este avantajat de faptul că poate executa lovitura la poartă cu șanse maxime de reușită. Adversarii nu-i blochează culoarul spre poartă iar portarul advers, în puținul timp rămas, nu reușește întotdeauna să-și asigure plasamentul corect în funcție de momentul tactic.

Pentru a se realiza însușirea corectă a acestui procedeu tehnic este necesar să se efectueze un antrenament regulat și perseverent, care să-i dea posibilitate jucătorului de a calcula precis locul cel mai bun în care să se întâlnească cu mingea și să execute lovirea, având totodată și poziția de lovire corespunzătoare acestei execuții.

Prezentăm în continuare o kinogramă în care se poate vedea execuția acestei lovitudini :

Jucătorul, aleargă spre locul în care mingea ajunge aproape de pământ (foto 1-3). În acest moment el pune piciorul de sprijin (în cazul nostru piciorul stâng) puțin înapoi mingii și face pendularea înapoi a piciorului drept. Deoarece acest picior este deja înapoi, pendularea se face numai de către gambă care se flexează pe coapsă (foto 4-5). Corpul este ușor aplecat în față. Este momentul în care începe lovirea propriu-zisă. Jucătorul îndoiește puțin genunchiul stâng ; totodată el execută faza descendentă a pendulării gambei drepte. Această mișcare se execută cu mare viteză, la ea participând în principal întreaga musculatură anterioară a coapsei. Trunchiul își accentuează aplecarea înainte pentru a crea așa-zisa „acoperire“ a mingii. Brațele ajută la echilibrarea corpului (foto 6). Lovirea se face cu șiretul, „mulindu-se“ partea anterioară a labei piciorului, care este în extensie maximă, pe minge. În acest moment forța întregului corp participă la lovire prin impulsionearea piciorului de lovire.

Mingea se lovește pe direcția dinapoi spre înainte pentru a se evita traiectoria înaltă (foto 7). După executarea lovirii jucătorul trebuie să lase piciorul de lovire pe pământ pentru a trece din poziția de lovire în poziția de deplasare și pentru a-și menține oarecum viteza în vederea participării în continuare la joc.

În kinograma noastră (foto 8-9) jucătorul se pregătește să frîneze oarecum alergarea, lucru nerecomandabil. Aceasta se vede și din faptul că el înclină corpul spre înapoi și atacă solul cu călcîiul drept, ceea ce presupune o frînare. El ar fi trebuit să mențină îndoirea ușoară a piciorului drept pentru ca în momentul contactului cu solul să poată trece greutatea pe el eliberându-și astfel piciorul stâng pentru a putea continua alergarea.

Comentariu de prof. N. ȘURTEA

COPERTA I

Schiorul dinamovist I. Letcă în timpul probei de slalom special

SOMMAIRE

(continuare din coperta a II-a)

L. TEODORECOU, A. HRISCA et
T. PREDESCOU : Certains aspects
de l'enseignement du basket-ball
aux élèves (jeunes filles) des
classes V-VII, 11-13 ans . . . 238
O. IMELIK, P. HEIN et E.
KURRIK : L'influence de l'alcool
sur la vitesse, la force et la pré-
cision de la réaction . . . 246

E. DOBINCA : Pourquoi le sport
scolaire est-il resté en retard à
Botoșani . . . 249
O. BENKÖ : Le sport villageois
en plein développement . . . 251
Chronique de la presse étrangère .
Articles parus dans la revue „Cul-
tură fizică și sport“ en 1960 . . 255

Redacția : București, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon: 12.41.49.

Administrația : Str. Brezoianu nr. 23-25 Telefon : 14.20.73. Costul unui
abonament pe un an — lei 12

LOVIREA MINGII DIN ZBOR, CU TRAIECTORIE JOASĂ

